

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

いきいきREK

vol.025
Spring



2026年4月3日グランドオープン

「労働研 健診スクエア博多」の見どころ紹介

2026年4月3日、博多駅から徒歩7分の場所に『労働研 健診スクエア博多（以下、健診スクエア博多）』をグランドオープンします。健診スクエア博多では「より便利に・より多様に・より快適に」をコンセプトに、今までにない健診空間、健診運用づくりに取り組みます。「また来たいを刺激する」を目指した健診スクエア博多の見どころを詳しくご紹介させていただきます。

快適さを追求した健診空間

●レセプションエリア

受診者さまをお迎えするレセプションは、随所に曲線を配置したデザインと優しい光が調和した空間となっており、リラックスして受診をお待ちいただけます。

●アトリウムエリア

健診スクエア博多を象徴するアトリウムエリアは、ビルの3階から5階までが吹き抜けの開放的な空間（アトリウム）となっており、健診終了後には美味しいドリンクを飲みながら、安らぎのひとときをお過ごしいただけます。

多様な健診スタイル

●人間ドック・オプション検査体制

ドックコースやオプションメニューが充実しており、受診者さまのご要望にあわせてお選びいただけます。特に近隣の医療機関との提携を充実させることで、各種MRI検査やCT検査、鎮静剤下（セデーション）での内視鏡検査、大腸内視鏡検査、予防歯科検査などにも対応できる体制を整備しています。また、博多という立地を生かし、提携先が充実した人間ドックお食事券を準備いたしております。

●個室更衣室

個室利用可能な更衣室を設けました。人間ドック健診の受診者さまやご夫婦一緒に受診の方々などにご利用いただけます。

●マルチ検査室

問診、視力検査、血圧測定、採血検査などをワンストップで受診可能なマルチ検査室を設けました。受診者さまの移動を最小限にした運用で、快適かつ効率的に受診いただけます。

●検査待合エリア

検査待合席は、周囲の受診者さまが気になるないプライバシーに配慮したデザインの椅子を設置しました。一度座っていただければその効果を実感していただけます。

●スルー開設

朝から夕方まで休憩時間を設けない

心落ち着くレセプションエリア



個室利用可能な更衣室



ワンストップ受診可能な
マルチ検査室

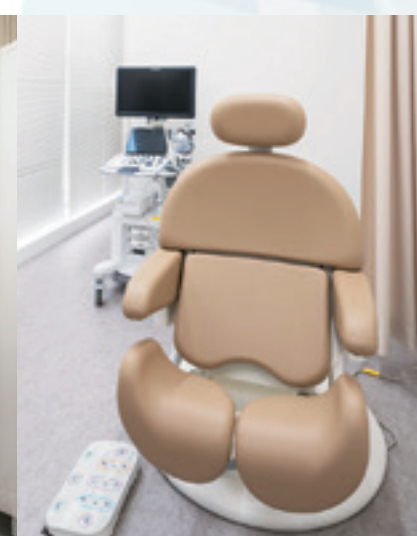
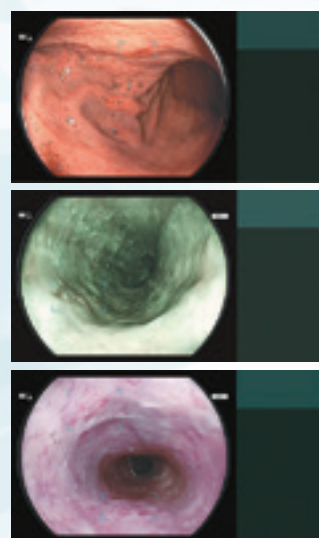


健診スクエア博多を
象徴する
アトリウムエリア



プライバシーに配慮した
検査待合エリア





労衛研 健診スクエア博多
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-7-27 TERASO-II 3F
【ご予約・受診に関するお問い合わせ】092-526-1087

た内視鏡検査装置を4台導入し、精度の高い検査をより多くの方々に受診いただける体制を整備しました。その他にもさまざまなAI技術が搭載された検査装置を導入しております。

乳腺エコー…腫瘍病変の発見能向上に寄与するAI技術。

胸部X線検査…低線量ながら高画質な画像の撮影を可能にするAI技術。

また、九州の健診専門機関としては初となる「トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）」を導入するなど（詳細は6P）、最新の技術による質の高い検査を提供します。

異常像を検知するAI技術が搭載され

最新技術と質の高い検査

●AI技術を導入

女性専用エリアとして独立した空間を設けております。こちらのエリアでは、マンモグラフィ、婦人科検査、各種エコー検査を集約しており、安心、かつ効率的に受診していただけます。

●レディースエリア

診察室には最新の防音設備を設置しており、プライベートな会話が多い診察においても、安心して受診いただける環境づくりに努めております。

●診察室

耳の不自由な方や外国人の方にも安心して受診いただける受診者支援システムを設置しました。本システムではモニター上に動作の指示をイラストと文章をわかりやすくお示しし、安全・安心な検査に寄与します。

●胃X線検査室

安心・安全な受診環境

スルー開設運用を導入し、受診者さまが自由に受診時間を選べる体制を整備しております。



乳がん検診、 3Dマンモ導入の意義

労衛研健診センター所長 馬場 郁子

乳がんの疫学

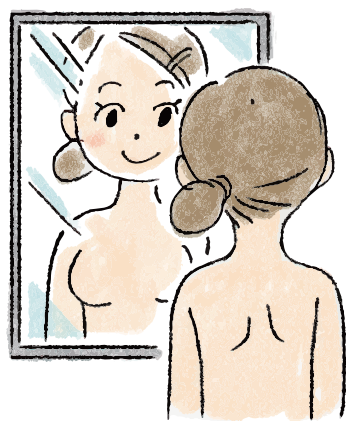
乳がんは日本人女性が罹患する悪性腫瘍の中で最も多く、生涯で9人に1人の女性が乳がんを発症すると言われています。年間の新規患者数は10万人以上とされ、年々増加傾向にあり、40〜60代の比較的若い世代で発症することが多いのも特徴です。

その原因として、家族歴がリスク因子としてあげられますが、今般増加している要因として、初産年齢の上昇、出産回数の減少、授乳期間の短縮、食生活の欧米化、閉経後の肥満なども影響していると考えられています。

乳がんは、他のがんと比較して生存率が高いことも知られており、「全国がん登録」の全患者デー

乳がんの セルフチェック 〜自己触診の勧め

乳がんは身体の表面に近い場所で発生するため、自身のセルフチェックで早期に見つけられる可能性があります。定期的にセルフチェックすることで、いつもと違う変化に気づく事ができ、早期発見につながるのです。是非月一回のセルフチェックを行い、症状に気づいたら、専門医を受診することをお勧めします。

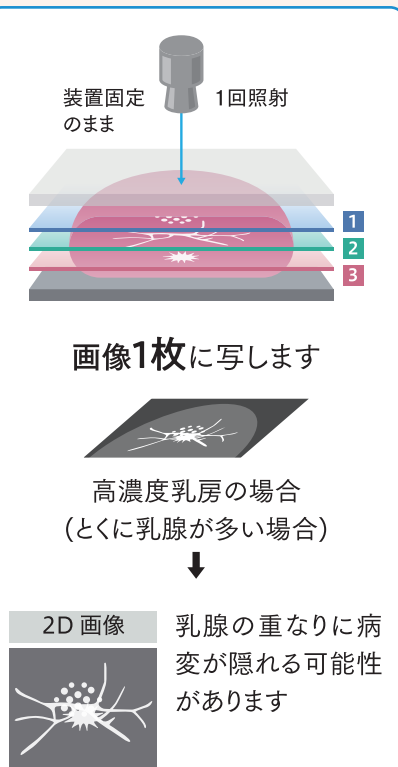


3Dマンモグラフィ(トモシンセシス)のご紹介

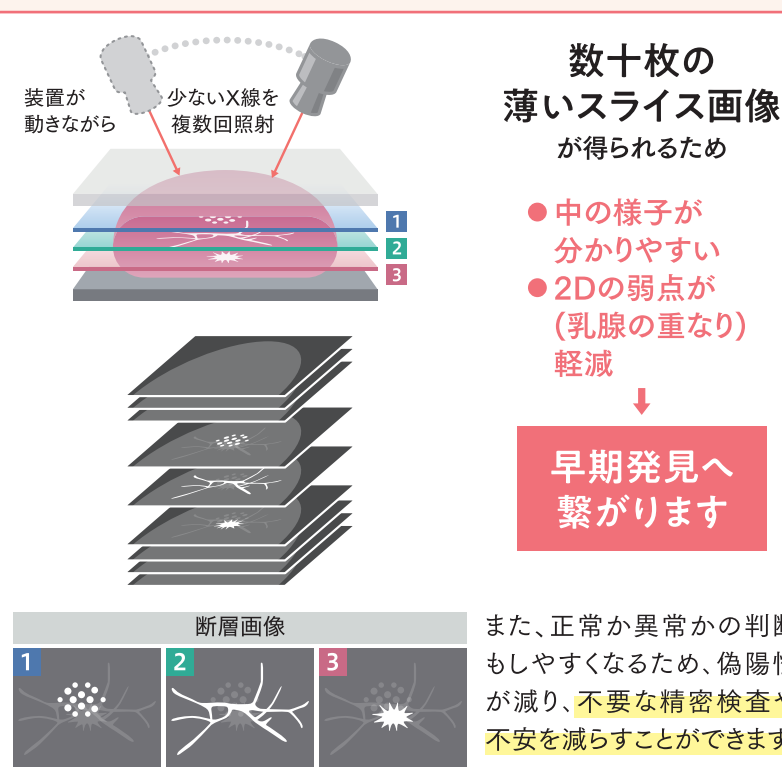
3Dマンモは、約1mmのスライス画像を得ることができる検査です

従来のマンモグラフィ(2D)と同じ方法でポジショニングを行い、一度の圧迫中に、2Dマンモと3Dマンモを連続で撮影します(注1)。挟む回数や圧迫の痛みは同じですが、圧迫時間が5秒程長くなります。(2D+3Dで約10秒)

従来のマンモ(2D)



3Dマンモ(トモシンセシス)



イメージ



被ばくについて

3Dの撮影分、2Dより被ばくは増えますが、当施設の装置では2Dと3D合わせても2mGy以下での撮影が可能となっており、安心して受診していただけます。(ガイドラインで定められた値よりも低い値です。)

3Dマンモは、マンモグラフィのオプション検査として受診が可能で、健診当日でも追加することができます。是非、健診スクエア博多にて受診をご検討ください。

(※注1) 当センターでは3Dマンモのみを行うことはできません。従来のマンモと同時に撮影できるメニューをご用意しております。

乳がんについて

タに基づく5年生存率は、88・3%と高い生存率を示しています。すなわち早期に発見し適切な治療を行えば、治癒する確率が高いのも乳がんの特徴の一つです。

乳がんの症状は、しこり、皮膚や乳頭のひきつれや色の変化、乳頭からの分泌などがあげられますが、こういった症状を伴わずにマンモグラフィ(乳房X線検査)で腫瘍や石灰化を指摘されることもあります。

乳がんは乳管の内側の壁から発生し、乳管の中にとどまる非浸潤がんや乳管の外へ広がる浸潤がんに分けられます。非浸潤がんは乳管の中だけで増えて広がっていく浅いがん、基本的には転移は起

主な検査方法

乳がんの主な検査方法は、マンモグラフィ(通常は平面画像の2Dマンモ)や乳腺エコーが基本で、マンモグラフィは小さなしこりや石灰化を見つけやすく40才以上に推奨されます。乳腺エコーは、若年者や乳腺が発達している方に向く検査で、マンモグラフィでは見えにくい部分を補える利点があります。

今年より当所では、3Dマンモグラフィ(乳房トモシンセシス)を導入しましたが、従来のマンモグラフィと比べて以下の利点があります。

- ・乳房が重なって見えにくい部分を確認できる
- ・小さなしこりや初期のがんを見つけやすい
- ・「要精密検査」といわれる偽陽性が減る。特に高濃度乳房と呼ばれる乳腺が発達している人に有効

過去の検診で、「高濃度乳房」と言われたり、毎回検診で「経過観察」や「要精密検査」の判定が出ている方には、是非勧められる検査です。

今日から始めよう！ ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。「自分の乳房の状態を知り、変化に気を付ける」ことを日常生活で取り組み、継続しましょう。

乳がんの早期発見のためには、乳がん検診の受診が大切ですが、ブレスト・アウェアネスを実践することで、早めに異常に気づくことができます。ブレスト・アウェアネスで、自分の乳房に意識を向けた生活を始めましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- ④ 40歳になったら、乳がん検診を受ける（2年に1回はマンモグラフィ検査を受けましょう）

1 自分の乳房の状態を知る

日頃から、着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じてみましょう。特にしこりを探したりする必要はありません。「自分の乳房の状態を知る」ことを日常生活に取り入れましょう。



3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、すぐに専門の病院などの医療機関を受診しましょう。なるべく早く医師に相談すると、早い段階で適切な治療を受けることができます。



2 乳房の変化に気を付ける

普段の自分の乳房の状態を知っていると、変化に気づくことができます。「いつもと変わっていないかな」という気持ちで、チェックすれば十分です。

気をつけたい変化

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん



4 40歳になったら、乳がん検診を受ける

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。マンモグラフィによる乳がん検診は「乳がん死亡率減少効果が科学的に証明されている」検査方法です。40歳以上の女性は、2年に1回、マンモグラフィを使用した乳がん検診を受けましょう。検診で「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けましょう。



作業環境測定士の目 アスベスト分析について

事前調査対応の建材中アスベスト分析を行い、迅速な納期対応を行います。

解体前に必要とされる
アスベスト検査

アスベストは、吸い込むと重篤な健康被害を引き起こすため、建物の解体・改修などを行う際は、あらかじめ建材にアスベストが含まれているかどうかを事前調査する必要があります。そこで明らかにならなかった場合は、分析調査を行うか、アスベストを含有するものとして取り扱うことになります。

労働研では、事前調査対応のアスベスト含有率の分析を行い、精度の高い結果をご提供します。

■分析の流れ

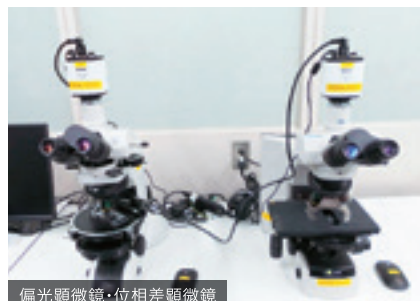
お問い合わせ

資料送付

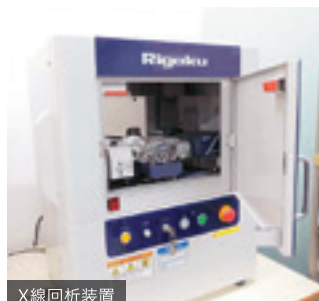
分析

報告書提出

■測定機材



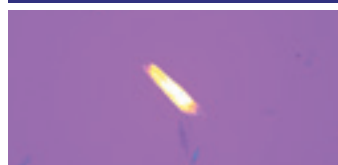
偏光顕微鏡・位相差顕微鏡



X線分析装置

■アスベストの分析画像例

伸長の符号

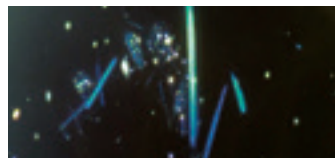
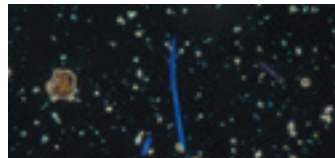


クリソタイル

アモサイト

クロシドライト

分散色



アスベストの分析方法は、アスベスト含有の有無を確認するための「定性分析」と、アスベスト含有が確認

有無と含有量を調べる
「定性分析」と「定量分析」

された検体で含有率を確認するための「定量分析」に大別されます。労働研では、JIS 1481規格に基づき、偏光顕微鏡・位相差顕微鏡とX線分析装置を用いて判定しています。

資格と経験を有する
スペシャリストが対応

アスベストの調査分析には、資格保有者を配置することが義務付けられており、労働研では、資格保有者による正確・法令準拠のアスベスト分析を行っています。

納期等においても迅速な対応を行いますので、アスベスト分析の際はお気軽にご相談ください。

■保有資格等

- ・日本作業環境測定協会 Aランク 取得
- ・日本繊維状物質研究協会 分析調査者 修了

依頼・お問い合わせは左記まで
（公財）福岡労働衛生研究所
環境測定部
電話：092-526-1034
メール：kankyou@rek.or.jp



博多焼肉 NURUBON (ヌルボン)

営業時間 11:30～14:30 (L.O14:00)



所) 福岡市博多区博多駅東2-2-4 JR九州ホテルブラスサム福岡B1F
電) 092-432-3339



博多串揚げ 串匠

営業時間 11:00～14:00 ※渡辺通り店のみ11:30開店



※労衛研 特別メニュー
店) 博多駅筑紫口店、博多駅博多口店、下川端店、
渡辺通り店、天神三丁目店
電) QRコードより各店舗情報をご確認ください。



八仙閣

営業時間 11:00～14:30



店) 本店、春日店、志免店、今宿店、新宮中央駅前店
※レストラン彩虹・天神ワンビル店は除外となります。
※写真はイメージです。店舗ごとにご提供のお料理が異なります。
電) QRコードより各店舗情報をご確認ください。



釜めし ビクトリア

営業時間 11:00～15:00



所) 福岡市中央区天神2-7-144 新天町商店街
※写真はイメージです。
電) 092-771-4081



トラットリア コローレ

営業時間 11:30～15:00 (L.O14:30) ※月曜定休日(他、不定休あり)

所) 福岡市南区那の川2-3-31 グリーンス平尾1F
電) 092-526-3248
※HPはございません



ホテルオークラ福岡 中国料理 桃花林

営業時間 営業日時はご予約時ご確認をお願いいたします。



所) 福岡市博多区下川端町3-2 ホテルオークラ福岡内
電) 092-262-1176(10:00～18:00)



海鮮処 松月亭 博多本店 / 和匠 博多松月

営業時間 11:30～14:00 (L.O13:30)



QRコードより各店舗情報をご確認ください。



ピエトロ レストラン

営業時間 11:00～15:00



店) セントラーレ店、ソラリア店、KITTE博多店、長尾店
電) QRコードより各店舗情報をご確認ください。



ホテルオークラ福岡 オールデイダイニング カメリア

営業時間 営業日時はご予約時ご確認をお願いいたします。



所) 福岡市博多区下川端町3-2 ホテルオークラ福岡内
電) 092-262-1176 (10:00～18:00)

元気が出る レストラン

人間ドックのあとは、 おいしいお食事をどうぞ！

労衛研の健診センターで日帰り人間ドック(総合健診)を受診いただいた方へ、
提携レストランでご利用いただけるランチ券をお渡ししています。
お好きなときに、好きなお店を選んでおいしいランチをお楽しみください。



※那の川健診センター、天神健診センター、
健診スクエア博多で日帰り人間ドックを
受診後にお渡しします。細かい利用条件
は、その際にお伝えします。

産業医として、事業場の方が安全配慮義務について誤解されていたというケースを経験することがあります。「産業医が安全配慮義務を果たしている」「法律で定められていないことはなくて、も良い」「労働災害イコール安全配慮義務違反」などの誤解です。すべての企業には、従業員が健康で安全に仕事を行うための環境を提供する義務があります。これを「安全配慮義務」といいます。企業が安全配慮義務を怠ると、従業員が事故にあたり、健康を害したりする可能性が高まります。また、そのような場合、企業が法的な責任を問われ、損害賠償や罰則を課せられる場合もあります。安全配慮義務とは、事業者が法律に基づいて、職場を安全に保ち、労働者の健康や安全を確保するための責任を負うことです。ただ法律を守ることだけでなく、根本的な問題の解決に向けて、職場の環境改善を続けることが必要です。

必要な配慮は、一律に定められていないものではなく、職種や業務内容、業務場所など状況に応じてさまざまです。安全配慮義務の例としては、安全教育の実施、労働災害の防止、ハラスメント対策、過重労働対策、メンタルヘルス対策、障害者・妊産婦・高齢労働者に対する配慮、在宅勤務者や出向社員に関する配慮などです。一方、従業員にも、安全で健康に働くことができるよう、企業側の取り組みに協力したり、健康状態に注意して体調を管理したりする「自己保健義務」があります。健康診断を受診し、結果に応じて再検査や精密検査を受けたり、治療に努めることも「自己保健義務」に含まれます。

従業員の健康は企業の存続や生産性の向上に深く関わっています。企業は、法令を遵守するだけでなく、事業所の業務内容の特性や従業員のニーズに応じた、より予防的で積極的な健康支援を行うことが求められています。より安全で健康的な職場環境をつくりましょう。

職場の人間関係や家庭との両立など、働く人々には、大なり小なり悩みがあるもの。労衛研の公認心理師が、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。

安全配慮義務とメンタルヘルス

労働契約法第5条「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。」—安全配慮義務は、労働防止・物理的な安全への配慮に留まらず、過重労働対策、ハラスメント防止などにまで適用されます。今、メンタルヘルス領域における安全配慮義務とは、どのような立ち位置なのでしょう？

Q メンタルヘルスにおける安全配慮義務って、何をやる義務？

ここで、安全配慮義務のおさらいです。安全配慮義務は、2つの要素から成り立ちます。①労働者の心身の健康に悪影響がある危険（リスク）を事前に予期できたかにあたる「予見可能性」、②その危険（リスク）を回避するために適切な措置を講じねばならない「結果回避義務」です。つまり、「労働者の心身の健康状態が悪くなるかもしれない、あるいは悪くなって

いる危険（リスク）に気づき、予見した危険（リスク）が生じないように（悪化しないよう）適切な措置を講ずる」ことが、安全配慮義務の履行です。

例えば、残業時間。これが5〜10時間／月程度なら、心身の健康が悪化するリスクは小さいかもしれません。でも、45時間／月を超えたら？ 80時間／月に達していたら？ 過重労働による健康障害の発生リスクは、言う間でもありません。過重労働があれば、「労働者の心身の健康状態が悪化するかもしれない」危険（リスク）が発生します。だから、労働者の健康悪化という危険（リスク）は回避せねばなりません。そのための対応は、さまざま。

長時間労働者への医師による面接指導制度に基づいて産業医などによる面談を設定する、過重労働を減らせるよう環境調整する、労働者にセルフケア情報を周知する—法令上の決まり事に基づきながら、あの手この手に対応した結果として、労働者の健康悪化を防ぐことができれば、使用者は安全配慮義務を果たしたと言えます。

Q だったら、「配慮をすれば」大丈夫ですね！

メンタルヘルス不調者対応では、主治医

診断書などに基づいて軽減勤務、出張禁止、試し出勤などいろいろな「配慮」の形がありますね。それで大丈夫：ではありません。

繰り返しますが、安全配慮義務とは、「労働者の心身の健康状態が悪くなるかもしれない、あるいは悪くなっている危険（リスク）に気づき、予見した危険（リスク）が生じないように（悪化しないよう）適切な措置を講ずる」こと。

「配慮」すれば、終わりではありません。とくにメンタルヘルスは、『目に見えない』職場環境や業務内容に内在するリスクと、それらによって揺らぐ労働者の心身の健康を、いかに「掬い上げる」か？ そのための体制づくりが肝要です。セルフケア情報の周知、管理職による早期発見と早期対応、外部または内部による相談窓口の整備、産業保健スタッフの活用、そして不調者対応のルール作りなど…。職場に潜在するリスクをどう予期し、その悪影響をどう拾い上げ、どう対策していくのか？ そのための産業保健体制やメンタルヘルス対策をつくる、という組織的な視点を、ぜひ大事にされてください。

耳寄り情報 「健康管理は従業員にまかせなさい —労務管理によるメンタルヘルス対策の極意—」(2023)は、職場の健康管理を構築する手助けとなる一冊です。興味関心がある方はぜひ触れてみてください。

お出かけ気分が高まる♪春のおにぎり特集



チーズでおめかし♪桜えび香る春色おにぎり

材料 (2人分)

ごはん…………… 200g
桜えび…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1
冷凍枝豆…………… 30粒
塩…………… 少々
とろけるチーズ お好みで

作り方

- 耐熱容器に桜えびとごま油を混ぜ、電子レンジ500wで30秒加熱する。
- ごはん、①、解凍した枝豆、塩を混ぜてにぎる。
- とろけるチーズをのせてトースターで焼いて完成。

エネルギー(1人当たり):234kcal 食塩相当量:1.2g

ぽかぽか陽気に誘われて、外へ出かけたい季節になりました。桜や新緑を眺めながら味わうおにぎりは、春ならではのごちそう。そんなひとときにぴったりの手軽で美味しいおにぎりレシピをご紹介します。 管理栄養士 本多薫

隠し味は揚げ玉！たらこ高菜おにぎり

材料 (2人分)

ごはん…………… 200g
たらこ…………… 1本(50g)
高菜漬…………… 大さじ1
揚げ玉…………… 大さじ1

作り方

- アルミホイルにたらこをのせて、トースターで両面に火が通るまで焼く。
- ごはん、①、高菜漬、揚げ玉を混ぜてにぎれば完成。

エネルギー(1人当たり):222kcal 食塩相当量:1.3g

焼き鳥缶でお手軽に♪てりたまおにぎり

材料 (2人分)

ごはん…………… 200g
卵…………… 1個
マヨネーズ…………… 小さじ1
焼き鳥(缶詰)…………… 1缶
刻みねぎ…………… 大さじ1
海苔…………… お好みで

作り方

- 耐熱容器に卵とマヨネーズを入れて混ぜ、電子レンジ500wで30秒加熱したら混ぜる。さらに30秒加熱し混ぜる。
- ごはん、①、焼き鳥、ねぎを混ぜてにぎる。
- 海苔を巻いて完成。

エネルギー(1人当たり):281kcal 食塩相当量:1.0g

『肩こり・腰痛予防のためのストレッチ』セミナーを実施

お客さまの事業所に伺い、一緒に健康づくりを行いました。

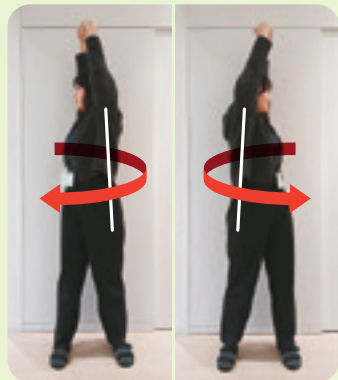
仕事中も気軽にできるストレッチ

参加者の多くが長時間のデスクワーク、スタンディングワークによる足のむくみや腰痛などを感じており、仕事中にコピー機の前で印刷を待っている間にできるスクワット運動や背伸びに、ひと工夫加えたストレッチなど筋力低下対策とセルフケアを、一緒に動きながらお伝えしました。

参加された方からは「ひと息入りたい時に手軽にできる!」「終わった直後から体が軽くなったのを感じました。ジムに行ったわけでも、マッサージしてもらったわけでもないのに目から鱗です!」などの感想をいただきました。ストレッチは全身の血行を促進し、脳のリフレッシュや午後の仕事に向けての気分転換にも効果的です!

これ一つで肩こり腰痛対策

普段の背伸びに
ちよいとひと工夫
肩甲骨から背骨の動き、
背中、腰の硬さのチェック
にもなります。



- ① 足は肩幅よりやや大きく開く。
- ② 腕を天井に向かって伸ばし、お腹をへこませる。
- ③ 右に体を捻り、呼吸をしながらゆっくり5秒数える(左も様)。
- ④ これを3～5セット繰り返す。

※ 痛みがある場合は控えましょう。
無理をせず行ってください。



報告：健康運動指導士
八木千秋

駅伝部活動報告

チャリティリレーマラソン大会に参加!

ベイスайдを楽しく走る

2025年11月24日(月)に、ベイスайдプレイスで開催された、「APCCチャリティリレーマラソン」に労衛研駅伝部も参加しました。この大会は、APCC(アジア太平洋子ども会議・イン福岡)を支援するために初めて開催されました。各チームの参加者は、

世界各国・地域の民族衣装を着て走るので見るだけでも楽しいイベントでした。労衛研駅伝部では、たすきも民族衣装風にこだわって、全員で楽しく30kmを走りきりました。これからも、地域貢献と健康づくりを目指して、さまざまなイベントにも参加いたします!



(上)社員と家族と一緒に参加
(下右)【初代ベストドレッサー賞】に、経理部長の西田が選ばれました!
(下左)民族衣装風のたすきをつなぎました。

ススム!健康経営

オープン前の「健診スクエア博多」で全職員参加イベントを開催!

全職員で楽しく健康アップ!

2025年12月25日、オープン直前の「健診スクエア博多」で福岡地区の全職員約260名を対象に「歩数アップチャレンジ」「施設見学」「職員懇親」を目的とするイベントを開催しました。各拠点から健診スクエア博多まで前川会長をはじめ役員陣も、職員と共にウォーキングし、見学会では部署をシャッフルした即席グループでクイズに挑戦。「健診スクエア博多」の魅力を深



健診スクエア博多 内覧会



延岡 初詣

く知るとともに、部署の垣根を超えて交流することができました。年初には延岡健診センターのスタッフ一同で歩数アップチャレンジも兼ねて、安全祈願に行っていました。共に、私たち自身が「健康と交流」の素晴らしさを再確認するイベントとなりました。このチームワークを新しい拠点で最高のサービスへと繋げてまいります。

中途入職者研修!

労衛研では、時代背景や課題と照らし合わせ、継続的振り返りと見直し・進化が可能な組織体制を目指して、階層別教育の一部内製化を進めています。昨年12月には「中途入職者研修」を行いました。



2025年の中途入職者を対象とした集合教育と厚生労働省施策「キャリア形成・リスキニング推進事業」を組み合わせ実施。集合教育では所内ルールの再確認、グループワークなどのほか、外部講師によるキャリア研修等を経て、後日、個別キャリアカウンセリングを行いました。

参加職員の声

今回の研修で、他部門の方と交流したり、キャリアカウンセリングを通じ、新たな仲間意識とモチベーションを持てたと感じています。
(30代・女性職員)

課長代理研修・主任研修も実施予定です!

編集後記

2月に入り寒い日が続く中、外で遊びたがる3歳と8歳の子も達は外で上着を脱ぎ元気に走り回っています。私は寒くて震えております(笑)。そんな子ども達の姿を見て基礎代謝の低下を感じ、今年は歩数アップ(平均1万歩以上)を目標に頑張ろうと決意しました。通勤時は徒歩数増加、休日は子ども心に戻って一緒に走り回りたいと思います!
(D・H)

2026年、4回目の年男を迎えた私ですが年々健康診断の結果が悪くなってきました(笑)。運動習慣が皆無だったため、今年はジョギングを始めようと思っていましたが、1〜3月は寒すぎて断念。4月に近づき暖かくなってきましたので、そろそろ動き出そうと思っています!目指せ!福岡マラソン当選!!
(Bay)

2月の新潟出張に寒さと雪を覚悟していたのですが、まさかの晴天、なおかつ13度という気候で自分の晴れ女パワーに驚きつつ、おいしい食事とお酒を楽しむことができました。現地のお酒好きな方に「北雪YK35」をおすすめされ購入したので、週末楽しみたいと思います。
(KN728)

