

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.026
Summer



便利に・多様に・快適に
健診スクエア博多

受付 野元 尚子

「来年も、また来るね」の言葉が励みです

受診者さまを最初にお迎えするのが受付です。皆さまが、明るい気持ちで受診いただけるようにいつも笑顔で心がけています。受付では、最初に、食事時間や受診票などの書類がそろっているか、記入はされているか等を確認、システムに入力し、待合室にご案内するなど、皆さまの受診がスムーズに進むためのさまざまな業務を行っています。最初は緊張していた方が、お帰りは「ありがとう、また来るね」と笑顔で言っていただけだと、本当にうれしいですね。



看護師 渡邊 ひとみ

スタッフ全員の協力により良い運営を

アクセスの良さから、仕事の途中に来られる方なども多くいますが、お忙しい皆さまの負担軽減のため、スタッフも運営面での工夫を重ね、待ち時間の短縮に努めています。おかげで、立ち上げ当初より大幅に改善しましたが、今後も努力を続け、皆さまの満足度向上を目指しています。また、問診は、プライバシーに配慮した個室で行っていますので、ご不明な点や、「医師にどんな風にきけばいいんだろう」など、小さなことでもお気軽にお尋ねください。



臨床検査技師 中尾 彩乃

全ての生理検査を女性技師が担当します

心電図検査や超音波検査などの生理検査全般を担当しています。超音波検査は、症状が出にくい病気が見つかることも多く、ぜひ受診を検討していただきたい検査です。検査に当たってはお体に触れるときはお声をかけるなど、気配りをしています。当施設では、心電図検査や乳房超音波検査など全ての生理検査を女性技師が担当しており、乳房超音波検査はレディースフロアで受診することもできるので女性にとって安心していただける施設だと思います。



2026年1月にプレオープンした健診スクエア博多は、2026年4月3日、グランドオープンを迎え、オープニングセレモニーを開催いたしました。これより全スタッフ一丸となって、皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



2026
4/3
オープニング
セレモニー開催

皆さまの健康づくりのお手伝い 労衛研 健診スクエア博多

労衛研の福岡市内3つめの健診施設「労衛研 健診スクエア博多」がグランドオープンしました。
博多駅筑紫口より徒歩7分の快適な空間に、充実した設備と受診しやすいシステムを備え、
スタッフ一同、笑顔で皆さまのお越しをお待ちしています。

心安らぐ快適空間

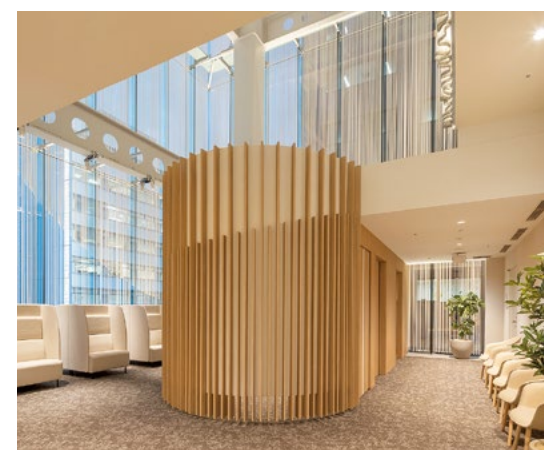
オープンしたばかりの真新しい空間の快適さは、すでに多くの皆さまに実感していただいています。エントランスに入った皆さまをお迎えするレセプションは、曲線を配置した優しいデザイン。また、ビルの3階から5階までが吹き抜けの開放的な空間（アトリウム）やプライバシーに配慮したデザインの検査待合席など、心地よさにこだわった空間が心をときほぐし、リラックスした気分にしてくれます。

質の高い検査を目指す 最新の機器と検査体制

問診、視力検査、血圧測定、採血検査などをワンストップで行うマルチ検査室を設け、移動が少なくなるよう配慮しています。また、婦人科系の検査を集約したレディースエリアを設けたり、耳の不自由な方や外国人の方にご利用いただける胃X線受診者支援システムを設置す

るなど、多くの皆さまが安心して受診できる施設・設備を整えています。

さらに、AI技術が搭載された内視鏡検査装置（4台）・乳腺エコー・胸部X線検査機器のほか、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）」など、最新の技術を備えた機器を導入。ドックコースやオプションメニューの充実に加え、近隣の医療機関とも提携することで、ご要望に合わせた検査をお選びいただけます。営業時間中は休憩時間を設けないスルー開設運用を導入していますので、お仕事の合間での受診も可能です。



自分らしく生きるための選択。 追加検査 ^{ビープラス} B-plus のご案内

「今のうちに調べてみようかな」「もっと詳しく自分の体調を知りたい」…。
そんなふうに感じたことはありませんか？ 通常の健康診断だけではカバーしきれない疾患のリスクを、
血液検査で手軽に調べることができるのが「B-plus」です。
いまの勇気が、あなたの未来を輝かせます。

B-plusの3つのメリット

事前申し込み 不要！

健診当日、受付で
「B-plus申込書」を提出する
だけで受診可能です。

キャッシュレス 決済OK！

クレジットカード、電子マネー、
コード決済など、さまざまな
お支払い方法に
対応しています。

手軽に 追加できる！

健康診断の流れの中で採血
を行うため、追加の時間は
ほとんどかかりません。

気になる項目をチェック！注目の検査ラインナップ

皆さまの不安や健康状態に合わせて、多彩な検査項目をご用意しています。

心機能・血管のリスクが気になる方へ

心機能検査 (NT-proBNP)

心臓への負担を数値化し、心不全の早期発見に役立ちます。

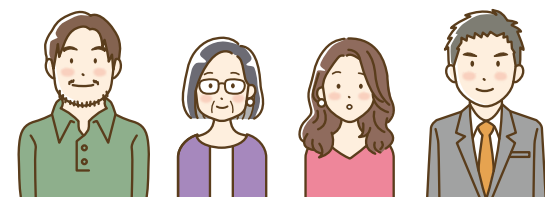
Lox-index

動脈硬化の進行から将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを予測します。

がんのリスクを多角的に調べたい方へ

腫瘍マーカー検査

CEA(消化器系)、CA19-9(膵臓・胆道系)、PSA(前立腺)など、血液でがんの補助診断を行います。SCCやCYFRAなどの項目も新たに追加されました。



日々の不調や体質を知りたい方へ

甲状腺機能検査

疲れやすい、動悸がするといった症状の影に隠れた疾患を調べます。

アレルギー検査

花粉症や食物アレルギーなど、39項目の原因を一度に確認できます。

腸内フローラ検査(検査キット)

腸内環境のバランスを知ることで、生活習慣の改善に繋がります。

受診の流れ かんたん4ステップ

- 1 **申込み** 健診当日に受付で「B-plus申込書」を提出。
- 2 **お支払い** 受付にて検査費用をお支払い
(キャッシュレス決済推奨)。
- 3 **受診** 健診の採血と同時にを行います。
- 4 **結果** 受診後、約2〜3週間で郵送にてお届けします。



放射線技師 濱砂 桃子

胸部X線検査や胃部X線検査、マンモグラフィなどの撮影を行っています。当施設で導入しているトモシンセシス(3Dマンモグラフィ)は、通常のマンモグラフィに比べ乳房を立体的に観察できるので病変が発見しやすくなります。検査は1回の撮影につき5秒程度長くなるだけでなく、負担もほとんど増えずお勧めです。他にもA-技術を搭載した高性能な検査機器を導入しており、精度の高い撮影で質の高い健診をご提供できるよう努力しています。

3Dマンモなど高度な検査機器で撮影



保健師 中山 美彩都

人間ドックの方の保健指導やメタボリックシンドロームの改善を目的とした特定保健指導を実施しています。指導では、皆さまの生活習慣を丁寧に聞き取った上で、実行できそうなことを一緒に考えご提案していきます。特定保健指導対象の方には、弊所で制作したパンフレットや腹囲測定用のメジャーをプレゼントして、生活改善に役立てていただいています。保健指導を実施して「お話を聞いて良かった」「改善した」とおっしゃっていただけると嬉しいです。

健康のために「できること」を一緒に



医師 一木 裕子

受診者さまへの検査結果の説明と診察を行っています。病院とは異なり、健康診断に来られる方は病気で来るわけではありません。でも、このまま何もしなければ病気になるってしまう方は多くいます。いったん病気になるてしまつと、引き返すのは大変です。健康診断で気づけばまだ間に合はずです。その「気づき」のきっかけとなるよう、お一人おひとりと丁寧に向き合います。ご不明な点はお気軽にお尋ねください。

健康な毎日続けるための気づきを健診で



労衛研 人間ドック受診特典

グルメチケット

福岡労働衛生研究所の健診施設(健診スクエア博多・那の川健診センター・天神健診センター)で、人間ドックを受診した方に、福岡市内の提携レストランでご利用いただけるグルメチケットをプレゼント。詳しくは、各健診施設にお問い合わせください。





医師による
REK
健康講座

ご存じですか？アイフレイル

理事・労働研健診センター所長
医師 後藤 英一

病気になる前に

かえるの歌のメロディーに乗せて♪アイフレイルは、病気の手前かも♪

すこし以前ですが、テレビのCMなどで「アイフレイル」というフレーズを頻繁に聞くことがありました。日本眼科啓発会議が、2021年から加齢に伴う目の機能低下を示す「アイフレイル」という概念を提唱しています。『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、さまざまな外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』とされています。これを早期に見出し、適切に対処を行うことで、高度な視機能障害の予防を目指しています。

どのような症状に気を付けるべきか、下の日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイトのフレイルチェックリストをみて確認してみましょう。



アイフレイル啓発
公式サイトへ

アイフレイル自己チェックシート

1 ☐	2 ☐	3 ☐
目が疲れやすくなった	夕方になると見にくくなるが増えた	新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4 ☐	5 ☐	6 ☐
食事の時にテーブルを汚すことがたまにある	眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	まぶしく感じやすくなった
7 ☐	8 ☐	9 ☐
はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	まっすぐの線が波打って見えることがある	段差や階段で危ないと感じたことがある
10 ☐	☒ チェックが 0 の人は あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。 1 つの人は 目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。 2 つ以上の方は アイフレイルかもしれません。一度、眼科医にご相談ください。	
信号や道路標識を見落としそうになったことがある		

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。
出典:アイフレイル啓発公式サイト <https://www.eye-frail.jp/>

早めの検査で 早めに対処

現在日本で、視覚障害が問題となる疾患は図1に示されるものですが、上位を占める緑内障や網膜変性などは、一般的な健康診断での「視力」検査では疾患の初期には異常を認めにくいことが知られています。特に緑内障は、視神経が障害されることにより、徐々に視

野が欠けてくるという疾患で、40歳以上の約20人に1人は緑内障と考えられており、決して珍しいものではありません。しかし、緑内障の初期では症状に気がつくことはほとんどなく(図2・図3)、一旦、障害されてしまった神経を回復させるのは困難と言われています。ですから、できるだけ早期に緑内障を発見し、点眼薬などにより眼圧を下げることで、緑内

障が進行しにくくすることが大切です。これらの疾患を早期から見つけるために、症状が明らかでなくとも視力・眼圧検査だけでなく、眼底検査や視野検査を実施し、隠れた疾患がないかチェックしていくことも大切です。視力低下が明らかになるのは、疾患が進行してしまっただけで、多くの場合、また正常とされる眼圧でも緑内障

と診断される方は緑内障全体の7割にのぼるともいわれます。先に紹介したアイフレイル啓発公式サイトにはさまざまな種類のセルフチェックツール(視野・ドライアイなど)が紹介されていますので、まずは試してみることもおすすめします。



図1 視覚障害の原因疾患は、緑内障が1位

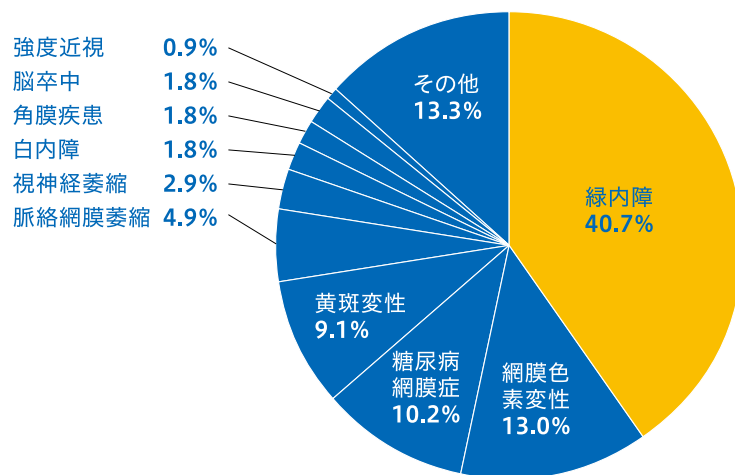


図2 緑内障診断時に自覚症状はあったか

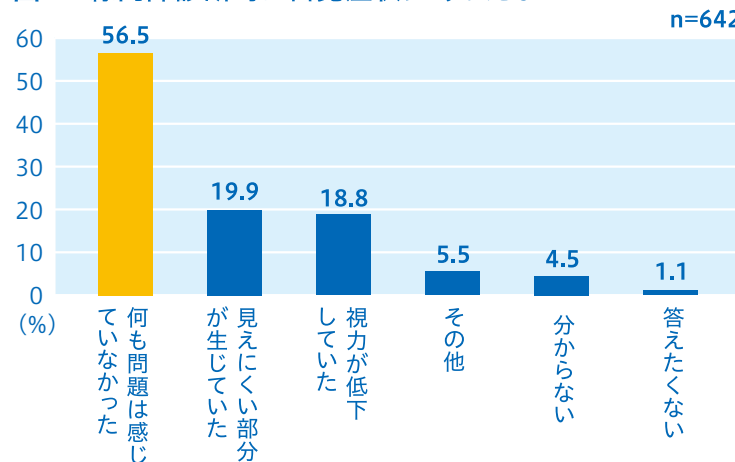
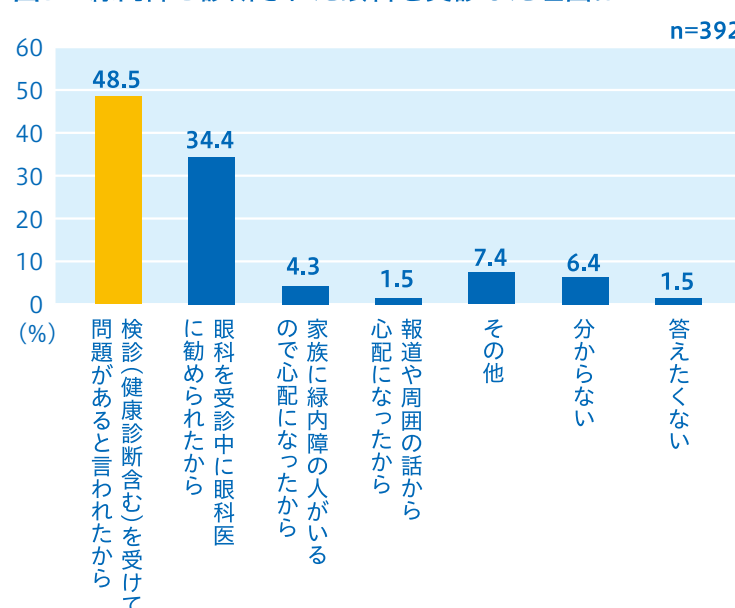


図3 緑内障と診断された眼科を受診した理由は?



出典 図1:視野障害の例:日本眼科啓発会議 40歳以上の人のためのアイフレイルガイド
図2・3:日本眼科啓発会議「目の健康に関する意識調査(2021)」



福岡市

黒岩家

安くてうまい本格焼き肉を楽しむ街の名店

博多・美野島の高架下の人気焼肉屋、黒岩家。どこか懐かしさを感じるレトロな空間で、牛タンや旨味あふれるホルモン、厳選肉を気軽に楽しめる一軒です。肉の旨みをしっかりと味わえる豊富な焼き肉メニューはもちろんサイドメニューも充実。仕事帰りにふらりと立ち寄るもよし、仲間との食事や宴会利用もよし、家族で楽しむもよし。活気に満ちた雰囲気の中、おいしいお肉でエネルギーをチャージしましょう。

所) 福岡市博多区美野島博多区美野島3-11-11
電) 092-451-7717

宮崎県 延岡市

日本料理 高浜

めひかり料理をはじめとする延岡の郷土の味を

大正五年創業、延岡の郷土料理「めひかり料理」発祥の店といわれています。めひかりとは、日向灘でとれる大きな目と脂がのったやわらかい身質が特徴の深海魚。かつては雑魚として扱われていましたが、先代女将が塩焼き、唐揚げを考案。今では、延岡の味として人気です。他にも、鮎やフグ、蟹、伊勢海老など、四季折々のコースはもちろん、地元の食材やお酒をゆったりとした雰囲気の中楽しめます。

所) 宮崎県延岡市北町1丁目2-11
電) 0982-32-2366



暑い季節は食欲もなくなりがち。そんなときでも、思わずもりもり食べたいくなるお店をご紹介します。しっかり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

※営業時間・定休日などは事前にご確認ください。

グルメde行こう！



福岡市

今生焼 マークイズ福岡もち店

香りも食欲をそそる、焼きたての広島流お好み焼きをどうぞ

広島のお好み焼き、鉄板焼きが味わえるお店です。本場広島で修行した店主が腕をふるうお好み焼きは、パリッパリの麺とふわふわのキャベツのハーモニーが絶妙の食感！生地と麺、キャベツ、豚バラ、半熟卵

を何層も重ねて焼くので、栄養バランスも◎。マークイズ福岡もち内にあるので、ドームでの野球やライブなどで来られる際はもちろん、ショッピングの帰りにもみんなでわいわい楽しく過ごせるお店です。

所) 福岡市中央区地行浜2-2-1
マークイズ福岡もち3階
電) 092-834-5369



巡回健診ができるまで

その1

医療機関ではなく、皆さまの職場やお近くの体育館など指定の場所で健康診断を行う「巡回健診」。今号では私たち労衛研スタッフが、巡回健診を実施するために、どんな仕事をしているのかをご紹介します。

巡回健診とは

皆さまの職場や、ホテル、体育館など指定の場所に、健診車とスタッフが伺い、健康診断を実施するのが、巡回健診です。胃透視やエコー検査なども受診できます。

チームで作る

巡回健診は、お客さま（企業・団体・自治体など）それぞれのご要望に合わせて、いわばオーダーメイドの健診です。お客さまのご要望を実現するためには、巡回健診を実施する部署だけでなく、お客さまのご要望を伺い調整する渉外部、渉外部の中でも健診の情報をシステムで管理するチームなど、多くの部署の緻密な連携が必要です。各部署がどのような役割を担って、巡回健診を作り上げるのかご紹介しましょう。

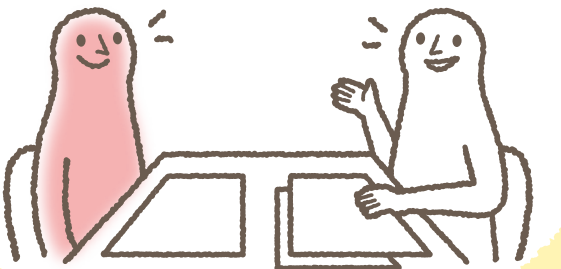
お客さまのご要望から始まる巡回健診



1年～6カ月前 渉外部（お客さま担当）

1 ご要望の聞き取り

ご要望を細かくヒアリング
お客さま（企業、団体、自治体等）より相談を受け、健診の目的や対象人数、希望の時期などを伺います。お客さまの健康課題やご要望に耳を傾けることを大切にしています。



巡回健診のメリット

● 受診時間の短縮

医療機関に向かう時間、交通費が節約でき、仕事への影響を最小限に抑えることが可能。

● 受診率アップ

社内等で行うため、スケジュールが調整しやすく受診率向上に繋がり、受診漏れも防止。

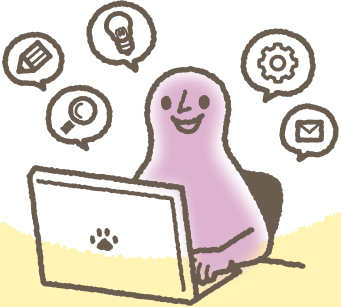
● 健診担当者様の業務軽減

一括で日程調整を行うため個別で

6～3カ月前 渉外部（契約チーム）

3 システムの設定

コンピュータ管理の準備スタート
プランに合わせた内容を基幹システムに取り込みます。検査項目や条件、料金など、契約書の内容をシステムに設定するのは、知識と経験が必要な作業です。



2カ月前 渉外部（事前メンテチーム）

5 情報の取り込み準備

コンピュータ管理のための準備
お客さまからさまざまなフォーマットで送られてくる名簿を基幹システムに取り込める形に。1日に、1000～3000人の名簿を作成するためスピードも必要！



3～1週間前 渉外部（メンテチーム）

7 健診キットの作成・発送

いよいよお客さまのお手元へ
受診者カルテから健診カードを印刷して健診キットを作成。問診票、注意事項、尿検査キット、便検査キットなど、一人ひとり違う内容のキットを丁寧に封詰めします。健診キットができあがったら箱詰めして発送！



3カ月前 渉外部 巡回健診部

4 日程・場所の調整

健診車の配置や健診の導線も確認
受診人数や会場スペース、健診車の駐車場所や健診の導線などを確認。実際の健診をスムーズに行うためには、きめ細かな調査は欠かせません。

1カ月前 渉外部（メンテチーム）

6 受診者カルテ作成

健診のベースとなる名簿の完成
⑤で作成した名簿を基幹システムに取り込み、受診者名簿を作成します。保険証資格を喪失していないか、同姓同名でないか、など、さまざまな確認が必要です。



いかがでしたか。ここまでで、ようやく巡回健診前に皆さまのお手元に届く健診キットができました。次号では、巡回健診当日に向けての準備をご紹介します。

健康診断は『受けた後』が大切

産業保健事業部 産業医 大塚 隆史

産業医の役割の一つに、健康診断の結果を確認し、その後の対応(事後措置)を行うことがあります。事後措置とは、健康診断の結果をもとに、働く方が安全に、そして無理なく働き続けられるよう、医師の立場からアドバイスや職場での配慮を行うことです。例えば、血圧が非常に高い方には早めの受診を勧めたり、体への負担を減らすために残業を控えるよう提案したりします。また、糖尿病のコントロールが十分でない場合には、夜勤回数の調整など、働き方について助言を行うこともあります。

健康診断で「異常あり」と言われると、不安に感じる方も多いかもしれません。しかし、2024年の統計では、健康診断を受けた人の約10人に6人が何らかの異常を指摘されています。つまり、「有所見あり」は決して珍しいことではありません。「有所見」とは、検査結果が基準値から外れており、再検査や精密検査、生活習慣の見直しなどが必要と判断された状態を指します。

ただし、「症状がないから大丈夫」と思い、「忙しいから後で受診しよう」と再検査を後回しにしてしまう方も少なくありません。ですが、この「二次健診(再検査・精密検査)」は、病気を早期に発見し、重症化を防ぐためにもとても重要です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能障害などは、初期にはほとんど自覚症状がありません。そのまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞など、重大な病気につながる可能性があります。

一方で、健康診断で異常を指摘されても、詳しく調べると大きな問題がない場合もあります。二次健診を受けることで、「治療が必要なのか」「経過観察でいいのか」を正しく判断でき、不安の解消にもつながります。

健康は、仕事や家庭、毎日の生活を支える大切な土台です。健康診断を受けるだけで終わらせず、必要な二次健診をきちんと受けることが、将来の自分の健康を守る第一歩になります。

こころの広場

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。

公認心理師 村上 碧海

フレイルとメンタルヘルス

フレイルとは、健康状態と要介護状態の中間段階を指す言葉です。年齢を重ねるなかで心身の活力が低下した状態ではありますが、適切な介入・支援があれば健康な状態へ戻ることもできる段階です。メンタルヘルスの面からは、どんな支援が考えられるのでしょうか。

Q フレイルとメンタルヘルスに、どんな関係がありますか？

「最近、階段の昇り降りがつらい」「ペットボトルのふたが開けづらい」「歩くスピードが遅くなった」「外出する気力がな...」深刻な持病があるわけでもないのに、年齢を重ねるなかでこんな症状を感じるのであれば、それはフレイルかもしれません。

フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」。そこには、①身体フレイル、②精神・心理的フレイル、③社会的フレイルという3つの要素があります。

①身体フレイルとは、身体機能が低下すること。歩行速度や握力の低下などと

して出現します。②精神・心理的フレイルとは、うつ状態や軽度の認知症の状態を指します。③社会的フレイルとは、社会とのつながりの希薄化。退職などによる人間関係の狭まり、身体機能低下による外出頻度の減少から孤独感が増悪することとも含みます。

①③の要素は、独立しているものではありません。「身体機能が低下したから、外出したくない」「外出しないから、なんだか憂鬱」「ますます外に出る気力がなくなり、身体機能も衰えていく」というように、相互に影響し合っています。

フレイルに至るまでにはいろいろな要素が影響し合っている点からも、自分の心理・感情についてセルフケアができて、メンタルヘルスの維持増進ができれば、フレイルの予防につながります。

Q メンタルヘルスの面から、どんな予防ができますか？

「前はツーリングしたり釣りに行ったりしていたんだけど、最近は体がきつくてあまりできなくなっちゃって...」「病気になるって、お酒とか好きだったけどあまり飲めなくなっちゃって...」「子ども達が独立して、逆

ともにきつくて...これは、50代〜60代の方々と面談した際、時折聞く話です。

50代〜60代では、身体面・仕事面・生活面でさまざまな変化が生じます。そして、これまでの自分なりの過ごし方が、通用しなくなる時があります。50代以上になると、社会人としては百戦錬磨。ご自身のセルフケアやストレスの受け止め方について軸がある方も多くいます。だからこそ、確立してきたやり方が通用しなくなるとき、戸惑いや不安をにじませる方もいらっしゃると思います。

その点では、「変化と付き合うために、自身のやり方を再構築する」は1つのテーマです。心身や仕事、生活にどんな変化が起きていて、その変化はどう自分に影響しているのか？変化に抗うというより、変化に気づき、自分なりの付き合い方を考えることが肝要です。できれば、周りのサポート資源も活用していただいて、人間関係の開拓にもなればよりベターです。

いくつになっても、セルフケアは重要です。だからこそ、いくつになってもセルフケアを考える機会と場があると、フレイルの予防に役立ちます。

靴を使ったゆるトレ！その① 今回のターゲットは背中

普段あまり意識をしない、硬く、丸くなりやすい背中の筋肉。しかし、面積の広い背中を動かすことで血行が良くなり基礎代謝アップにも繋がります。そして、背中の筋肉は握力の源！握力の維持にも繋がりますよ。痛みがある場合は控えましょう。無理せず行ってください。

ワンハンドローイング：左右各10回×2〜3セット(目安)

POINT! 背中の 部分の筋肉を意識して行いましょう。



前後に足を開き、椅子や壁に手をつけて上半身が動かないよう支える。

下に腕を伸ばし、靴を引き上げ、時間をかけて下ろす(3秒〜5秒)。

背中が丸くなったり、肩が上がったりしないよう、気をつけましょう。

耳寄り情報 厚生労働省「SAFEコンソーシアム」<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>では、労災防止のなかでも転倒や腰痛に特化したアクション事例を集めています。ぜひご参照ください。

令和8年6月8日の定時評議員会を経て、新体制がスタートいたしました。新しい陣容により、事業の発展に一意専心いたしますので、今後ともお引き立てのほど、何卒よろしくお願いいたします。

新役員のお知らせ

役職名	氏名
代表理事会長	馬場 郁子（昇任）
理事長	河野 仁志
専務理事	坂井 伸年（昇任）
理事	田村 耕治
理事	後藤 英一（新任）
理事（非常勤）	熊谷 善昭
理事（非常勤）	森 慎二
監事（非常勤）	安武 雄一郎
監事（非常勤）	高橋 裕己（新任）
監事（非常勤）	田中 智章（新任）
監事（非常勤）	池田 祐香

ススム！健康経営

エイジフレンドリー測定を行いました！

労衛研では、健康経営の一環として、安全で生き甲斐をもつて健康的に働けるエイジフレンドリーな職場環境を目指しています。2025年度も高齢労働者（50歳以上の正職員・嘱託職員・パートタイマー）の体力の把握と労働災害防止を目的としたエイジフレンドリー測定を実施しました。

エイジフレンドリー測定とは？

年齢を重ねるにつれ、誰しもバランス能力や敏捷性が低下しがちです。その結果、高齢労働者の転倒による労働災害が増えています。

エイジフレンドリー測定とは、転倒に関連する身体機能および身体機能に対する認識等を測定することで、自らの転倒等の災害リスクを認識し、労働災害の防止に役立てるものです。労衛研では、一般的な測定項目に、体成分測定やロコモ度測定、下肢筋力測定も加えて、オリジナルのエイジフレンドリー測定を展開しています。

測定プラス運動で、生活改善

2025年度は歩行能力・筋力、敏捷性・柔軟性、バランス（動的・静的）等の測定を行いました。当日は、なかなか上らない足や腕に四苦八苦する方も多くいましたが、客観的な実測値を知ること、自己認識との違いを実感。転倒等のリスクを認識する良い機会となりました。

測定後は、健康運動指導士から結果説明と運動指導を受け、運動の実践も行いました。参加者は、「今後は、運動のプラスと座位時間の削減を心掛け、安全と健康維持につなげていきたい」と生活改善への意欲を語っていました。



<https://www.jashcon-age.or.jp/>



実施をご検討の皆さまへ

厚生労働省が支援する「エイジフレンドリー補助金」もあります。詳しくは令和8年度補助事業者（一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会エイジフレンドリー補助金事務センター）へお問い合わせください。
<https://www.jashcon-age.or.jp/>

職場の安全教育として エイジフレンドリー測定を おすすめします

2026年4月1日から労働安全衛生法の改正により、**高齢労働者への労災防止対策が事業者の「努力義務」となります。**体力チェックによる体力状況の把握、安全教育などが求められています。

エイジフレンドリー測定の特徴

身体機能と身体機能に対する意識を確認し、転倒リスクを評価します。身体機能等の低下や意識との差や、身体機能の低下がみられる項目を確認することで労働災害リスクを把握し、体力維持や生活習慣の改善につなげます。

①身体機能計測（青）
この値が大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。

②身体機能に対する意識（赤）
身体機能（青）と意識（赤）が近いほど、自身の身体機能を把握しているといえます。

健康経営の取り組みとしても、おすすめです

職場の安全教育として
若年層～壮年期の筋力や運動機能を評価することで、職場の安全教育につなげます

高齢職員の労災防止対策として
労災リスクを評価することで安全に働き続けられる環境づくり、個人の取り組みにつなげます

過去に測定を受けた方の**2人にひとり**、運動習慣の変化がみられました！
エイジフレンドリー測定を通して、運動機能への気づきを促し、個人の労災予防への意識付け、行動変容につなげます。



TOPIX

野球の結果も

イベント期間中の対千葉ロッテマリーンズ戦は、2勝1敗でホークスの勝ち越し！ピンク色に染まった球場と共に、検診会場也大いに盛り上がった3日間となりました。



多くの皆さまのご協力で 乳がん検査を実施

乳がんの早期発見啓発（ピンクリボン運動）の一環として毎年参画しているこのイベントですが、今年は事前予約の段階から非常に多くの反響をいただきました。当日は天候にも恵まれ、ドームの大階段下広場に設置した検診車にて、3日間で合計410名もの方々に受診いただくことができました。福岡県内だけでなく、県外か

ら応援に駆けつけた多くのファンの皆さまにも、検診を通じてご自身の健康を振り返るきっかけを提供できたことを大変嬉しく思います。

労衛研は今後も、こうしたイベントや日々の活動を通じて、乳がん検診の重要性を広く伝えてまいります。最後になりましたが、開催にあたりご協力いただいた福岡ソフトバンクホークス様、認定NPO法人ハッピーマンマ様、福岡市様、そして受診いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

編集後記

短い春に桜や花木の青さに癒され、長すぎる夏にバテながら汗をかき、また短い秋の紅葉に季節を感じ、寒すぎる冬に凍えて過ごし…を繰り返していたら一年が瞬く間に過ぎてしまいます。1日を大事に、でも濃密すぎると食傷気味になるので風の時間にも意義に。ということをもっと若い時に感じていたら、と思う日々。

これを書いている5月末の時点で既に暑さに耐えかねているのですが、今号が発行される7月末に生じる皆さま、いかがお過ごしでしょうか。お疲れのところ、気温が追い打ちをかけてくる日々、どうか心身ご自愛ください。暑さのせいにして、いつもより少しだけ自分を甘やかしてしましましょう。（つきえ）

日差しが一段と強まり、夏本番を感じる季節となりました。今号でも、皆さまの健康づくりに役立つ情報を定例の「いきいきREK」としてお届けしました。暑さで体調を崩しやすい時期ですので、決して無理をせず、どうぞご自愛ください。皆さまの夏が健やかで輝かしいものとなるよう、心よりお祈り申し上げます。（紙谷）

宇部センター開設10周年記念式典

2025年11月、宇部センターは開設10周年を迎えました。それを記念して、2026年3月19日、日頃よりご愛顧いただいておりますお客さまと関係者11社約20名の皆さまにもご出席いただき、国際ホテル宇部にて「宇部センター10周年記念式典」を行いました。式典では、UBE健康保険組合理事長の星野様より来賓挨拶をいただき、宇部センター開設以前の山口県内の健診の歴史や弊社とUBE株式会社様と共に歩んできた歴史についてなど、興味深いお話をいただきました。



宇部センターでは、当施設にて月に1～2回ほど健康診断を行っています。複数の企業様の合同健康診断で、巡回健診と同様のサービスです。巡回健診は50人以上(要相談)となっておりますので、少人数でのお申し込みの際は、ぜひ宇部センターをご利用ください！



労衛研 健診スクエア博多

福岡市博多区博多駅東2-7-27
TERASO-II 3F
TEL.092-526-1087(予約)

- 西鉄バス(駅東2丁目)すぐ
- JR博多駅(筑紫口)から徒歩7分



労衛研 延岡健診センター

宮崎県延岡市愛宕町2-1-5
センコービル5F
TEL.0982-29-4300

- 宮崎交通(愛宕町1丁目)すぐ
- JR南延岡駅から 徒歩20分
- ★ 無料駐車場あり



労衛研 天神健診センター

福岡市中央区天神2-8-36
天神NKビル2F
TEL.092-526-1087(予約)

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



労衛研 宇部センター

山口県宇部市浜町2-7-29
TEL.0836-43-7988

- JR居能駅から徒歩15分
- ★ 無料駐車場あり



労衛研 那の川健診センター

福岡市南区那の川1-11-27
TEL.092-526-1087(予約)

- 西鉄バス(日赤前)から徒歩5分
- ★ 無料駐車場あり



労衛研



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

