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

2024
健康経営優良法人
Health and productivity

いきいきREK

vol.020
Summer

延岡健診センター
設立10周年！

労衛研健診センター
リニューアル

REK健康講座
「亜鉛」は足りていますか？

アート de 行こう！

こころの広場
がん治療とメンタルヘルス

作業環境測定士の目
暮らしの中の有害物質事典

法改正のお知らせ

産業医だより
近年、注目されている
「ウェルビーイング」

食育コラム

労衛研からのご報告

宮崎県延岡市

延岡健診センター設立10周年！

延岡市で唯一の健康診断専門機関として、２０１４年４月に設立した延岡健診センターは、今年10周年を迎えました。これからも、お客さま一人ひとりとの出会いを大切に、「信頼と親しみやすさ」をモットーに健康づくりのサポートを行ってまいります。

設立10周年を迎えたスタッフ一同。「私たちがお迎えします！」

健診待合室には、明るい色のソファをゆったりと配置

当センターが5階に入る延岡市愛宕町にあるセンコービル

福岡労働研究所のレントゲン車（福岡市にて）

「出会いの聖地」愛宕山公園のハートのモニュメント

延岡市で唯一の健康診断専門機関

２０１４年４月に設立した延岡健診センターは、皆さまのおかげをもちまして、今年無事に10周年を迎えることができました。

延岡市は、地元では「けんぽく」と呼ばれる宮崎県の北部に位置する県北地区の中心都市です。

延岡健診センターは、その延岡市で唯一の健康診断専門機関として、健診センター内で施設健診を行うとともに、宮崎県全域と大分・鹿児島県の一部まで巡回健診を行なっています。

延岡健診センターは、延岡市愛宕町にあるセンコービルの５階にあり、ワンフロアで効率的な動線で受診できます。２０２１年には、フロアのリニューアルを行い、健診待合のソファを明るい色合いにするなど、明るく快適な空間で次の検査を待つ間も、リラックスしてお過ごしいただけます。

多様なニーズに応える施設健診

延岡健診センターは、県北地区の企業を中心に延岡市の皆さまの特定健診、がん検診をメインに健診を実施しています。

定期健診、特殊健診、特定健診、生活習慣病予防健診、人間ドックに加え、２０２１年リニューアル後、マンモグラフィおよび胃内視鏡が加わり、より充実した検査が受診できる施設となりました。

胃内視鏡検査においてはお客さまの声に応え開設日を増加できるように、体制の構築に向け取り組んでいます。また、２０２４年４月より延岡市近郊の飲食店４店舗と提携し、人間ドックの受診者さまに、ランチ券をお渡しするなど、サービス向上に努めています。

受付待合室

胃内視鏡

マンモグラフィ

施設健診の実績（2022年度）
- 稼働日 **259**日
- 事業所 約**781**社（個人含む）
- 実施人数 **19,420**名

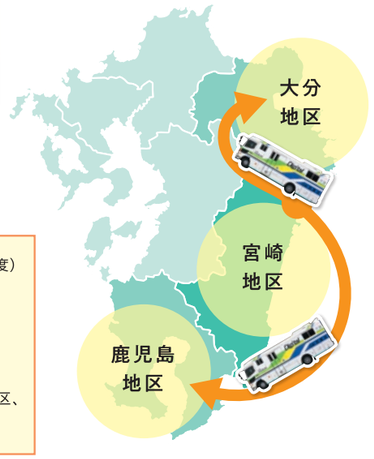
お客さまのもとへうかがう巡回健診

「宮崎地区」を中心に「大分地区」、「鹿児島地区」の企業への巡回健診やホテルや公共施設を利用した集合型被扶養者健診を実施しています。現在、胸部レントゲン・胃部レントゲンが同時に撮影できる併用車を２台常備しており、繁忙期には福岡より１台が応援に駆けつけ、合計３台で稼働しています。今後はお客さまの声にさらにレスポンス良く対応できるよう、車両の増車、新規拠点の検討等、環境づくりに力を入れてまいります。

また、メタボリックシンドロームのリスクのある方へ巡回健診当日に行う、保健師による特定保健指導を始めるなど、サポートの充実にも努めています。

胃部レントゲン

胸部レントゲン



巡回健診の実績（2022年度）
- 稼働日 **214**日
- 会場 **377**開設
- 実施人数 **40,277**名
- 対象地域 宮崎全域、大分地区、鹿児島地区

福岡市那の川

労衛研健診センターリニューアル！

福岡市南区那の川にある労衛研健診センターがリニューアルしました。これまでご要望の多かった内視鏡室と待合室を増設することで、より快適に受診できるようになりました。

内視鏡室を3部屋から4部屋に

内視鏡検査は、内視鏡スコープを使用して胃の中を直接観察し、さまざまな病変を発見できる検査です。胃がんや大腸がんの早期発見につながるため、受診を希望される方が増えています。そのため、近年、胃内視鏡検査の予約が困難でした。今回のリニューアルで、内視鏡室が3部屋から4部屋へ増設され、予約が取りやすくなりました。この機会にぜひご予約ください。

待合室がよりゆとりある空間に

2階の待合室も増設しました。緑と白を基調としたやすらぎを感じる空間です。これまで以上に労衛研健診センターのテーマである「森」を散歩するようなゆとりあるリラックスできる環境で受診いただけます。

婦人科検診は完全女性医師対応

乳がん・子宮がんなどの婦人科検診が完全女性医師対応となりました。これまで、「男性医師では恥ずかしい」などの理由で受診をためらっていた方も安心して検査を受けていただけます。

※やむを得ない事情で男性医師が対応する場合があります。

内視鏡室

内視鏡室

待合室

詳しく知りたい！胃内視鏡検査

胃を直接観察できる精度の高い検査

胃内視鏡検査とは、先端にカメラ（内視鏡）がついた細くて柔らかいチューブを口または鼻から入れて胃の中を直接観察する検査です。受診間隔は2年に1回、所要時間は10～15分です。

検査の特徴は、

- 胃の粘膜を直接観察でき、異常所見を疑う場合はその場で組織採取を行うことができます。
- 胃透視検査（バリウム検査）と異なり、基本的に体位変換が不要です。
- 咽頭反射（オエッとなる）ことがあります。

＊反射が少ない鼻からのカメラも実施しています

＊労衛研健診センターでは鼻やのどの局所麻酔を行い、検査を実施します。眠たくなる薬は使用しておりません。

内視鏡受診 Q&A

Question 検査は誰でも受けられますか？

Answer 以下に該当される方は、胃内視鏡線検査をご案内できない場合があります。

- 妊娠中、または妊娠の可能性がある方
- 胃内視鏡検診に関するインフォームド・コンセントや同意書の取得ができない方
- 消化器潰瘍など胃疾患で受療中の方（ヘリコバクター・ピロリ除菌中も含む）
- 検査当日の血圧が180/110mmHg以上の方
- 体重が130kg以上の方
- 咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- 呼吸不全がある方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈など心疾患のある方
- 明らかに出血傾向またはその疑いがある方
- 全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断された方
- 疾患の種類にかかわらず、入院中の方

ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

Question 検査前の食事・水分補給はOK？

Answer 検査前日：21時以降は絶食となります。水・お茶での水分補給はOKです。

検査当日：起床後コップ2杯のお水をお飲みください。牛乳、コーヒーなどの飲み物は避けてください。

Question 必要な持ち物はありますか？

Answer お薬手帳をお持ちの方は持参ください。

Question 検査後に気をつけることは？

Answer 組織を採取された方は、当日のアルコール・刺激の強い食事は控えてください。

飲食については、のどの麻酔がきれた後は、かかりつけ医からの制限がなければ自由です。

医師による
REK健康講座

「亜鉛」は足りていますか？

天神健診センター所長　柏木 裕美子

亜鉛は人体にとって重要な微量ミネラルですが、日本人は不足がちと言われています。筋肉や骨、皮膚や肝臓、すい臓など全身に分布しているため、不足したときの症状はたくさんあります。

どんな症状がありますか？

①皮膚炎・爪の変形
皮膚炎は、口や鼻や爪の周囲によく起こります。爪は白い斑点や横線が入り、欠けやすく、もろくなります。

②味覚障害
味を感じにくい、本来の味とは違ういやな味がする、口の中が苦いなど、味覚に関するさまざまな症状が起こります。

③貧血
亜鉛は赤血球の作成に関わっているため、不足すると貧血になります。

④発育障害
小児で亜鉛が不足すると成長ホルモンが減少するため、身長の伸びが悪くなったり、体重が増えにくくなります。

⑤性腺機能不全
精液中の亜鉛濃度と男性の不妊症には関係があると言われており、性欲が低下したり精子数が減少したりします。

⑥食欲低下
亜鉛不足では消化液や消化管運動が減少し、食欲が低下します。その結果、摂取量が減り、さらに亜鉛が不足する悪循環に陥ります。

⑦下痢
消化管粘膜の萎縮による亜鉛吸収の低下が原因と考えられています。

⑧骨粗しょう症
亜鉛は骨形成に関わっており、不足すると骨形成が低下し骨粗しょう症になります。

⑨創傷治癒遅延
亜鉛はタンパク合成に必須なため、不足するとけがの治りが悪くなります。

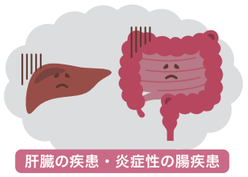
⑩易感染性
亜鉛が不足すると免疫機能が低下し、感染しやすくなります。

どうして亜鉛が不足するの？

亜鉛不足は次の4つが大きな原因です。

・亜鉛の必要な量が増える
妊婦やスポーツ選手では必要量が増加します。

・亜鉛を摂る量が足りない
ダイエットや偏食などによる食事の偏りや、加工食品の摂りすぎなども原因になります。



・亜鉛の吸収ができない
潰瘍性大腸炎やクローン病などの腸の病気、食物繊維やフィチン酸（小麦、玄米に多い）の大量摂取、コーヒーやお酒なども亜鉛の吸収を阻害するため、注意が必要です。

・汗や尿からの排泄が増える
糖尿病や腎疾患では、亜鉛の尿中への排泄が増加していることが分かっています。

対策は？

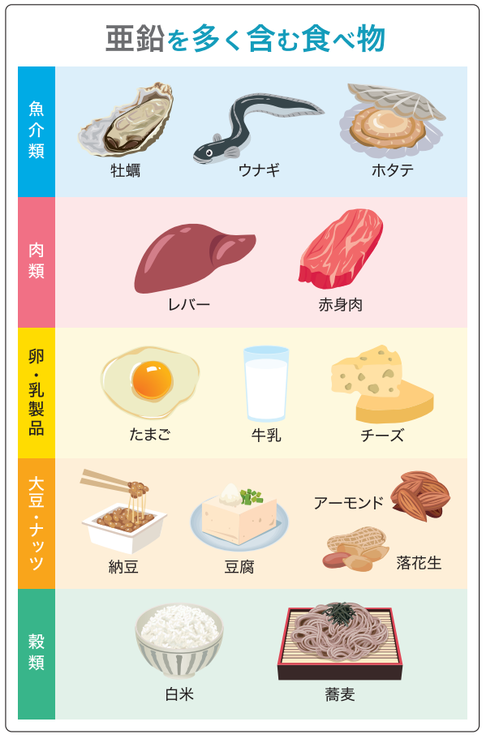
亜鉛不足には、まず亜鉛を多く含む食品を摂ることが大切です。亜鉛は牡蠣やレバー、牛肉などの動物性食品やナッツ類に多く含まれているので、ダイエットなどで肉や魚介類を避けている人は不足しやすくなります。

コンビニなどのお弁当やファストフード、カップ麺などの加工食品はミネラルが足りていないものが多く、また含まれる食品添加物は亜鉛と結合して体外に排出するものもあるため、摂りすぎないように注意が必要です。

食事で足りないときはサプリメントで補給するのもいいと思いますが、過剰になると吐き気や腹痛などの消化器症状や頭痛、倦怠感、発熱などの症状が出ることもあるため、注意が必要です。

亜鉛不足が気になるときは、医療機関に相談してください。

亜鉛を多く含む食べ物



アートde行こう!

お出かけがおっくうになりがちな季節も、美術館・博物館なら快適!心地よい空間で、
心にエネルギーをチャージして、暑い時期を乗り切りましょう!

※各施設の展覧会・イベントなどを含む詳しい情報は、QRコードからWEBサイトにアクセスしてご確認ください。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

福岡の真ん中で
アジアの〝今〟を感じる
アートと触れ合おう

行ってみよう!

おいでよ! 夏の美術館 vol.1
エルマーのぼうけん展
7月16日(火)～8月25日(日)

福岡アジア美術館

アジアの近現代の美術作品を系統的に収集し展示する世界に唯一の美術館です。所蔵作品は、近現代の作品を中心に、パキスタン以東、モンゴル以南、インドネシアの以北以西の23の国と地域の作品を対象にした約4500点。所蔵品展では年間8回程度の展示替えを行っているので、何度行っても新鮮な出会いを楽しめます。また、アジアの美術作家や研究者を招き、さまざまな美術交流を行っています。誰でも参加できる多彩な分野のイベントも多く開催されており、「まち」の中のライブな美術館として、さまざまな情報を発信し続けています。

福岡アジア美術館
所) 福岡市博多区下川端町3-1
リバレインセンタービル7・8階
電) 092-263-1100

行ってみよう!

特別展 開館25周年記念 フォーエバー
現代美術館コレクション 草間彌生展
7月13日(土)～9月23日(月・祝)

全国でも珍しい〝町立美術館〟
町民の作品から世界レベルまで
幅広いアートと出会える

《アイロンがけ》児島虎次郎

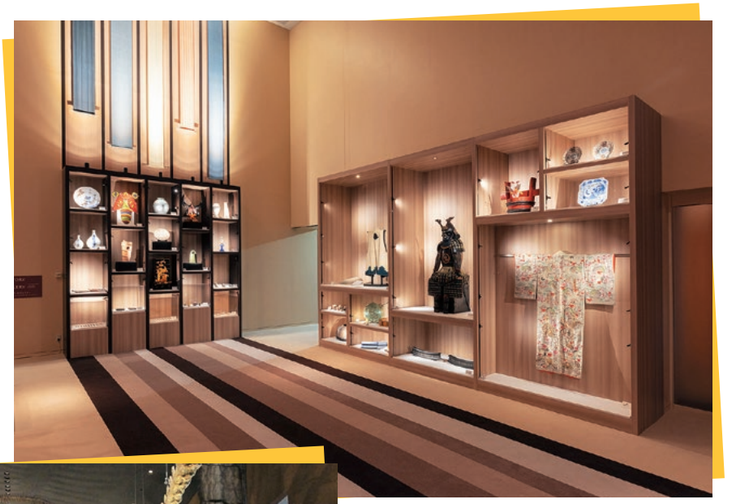
高鍋町美術館

宮崎県の中央に位置し、江戸時代には教育の藩といわれた高鍋町。水を湛える城堀に囲まれた、全国でも珍しいといわれる〝町立〟の美術館で、宮崎県の作家による作品を中心に、約850点を所蔵しています。国内外の名品を展示する特別展に加え、地域の特性を活かした芸術家の発掘に基づく企画展を開催し、また地域住民の制作の場・発表の場としても活用されています。幅広い層の来館者が地域文化を身近に感じながら多様な価値観に触れることができるアクティブな活動も魅力です。

高鍋町美術館
所) 宮崎県児湯郡高鍋町
大字南高鍋6916番地1
電) 0983-23-8887

行ってみよう!

ゾクゾク発見! 両生類・は虫類展
7月13日(土)～9月16日(月・祝)



大迫力の恐竜の時代から
昭和の人の暮らしまで
いのちのつながりを学ぼう

北九州市立いのちのたび博物館

46億年前の地球誕生から現代に至る自然と人間のいのちの歩みを壮大なスケールで展示した西日本最大級の自然史・歴史博物館です。自然史ゾーンには、迫力ある恐竜の骨格標本が一堂に並んでおり、間近で見るその大きさに圧倒!動く恐竜ジオラマでは太古の世界を体感できます。歴史ゾーンには、弥生時代の竪穴住居から昭和の社宅の再現など、貴重な歴史資料も充実し、人々の暮らしの変遷を知ることができます。子どもから大人まで、一日中楽しみながら学べる博物館です。

北九州市立
いのちのたび博物館
所) 北九州市八幡東区東田2-4-1
電) 093-681-1011

こころの広場

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

がん治療とメンタルヘルス

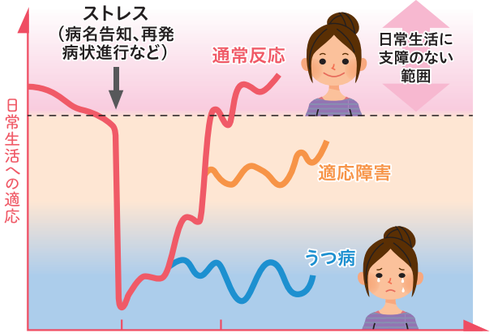
〝サイコオンコロジー〟という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。がんの診断や治療に伴う〝こころの問題〟に取り組む分野を示した造語です。

今、がん治療では当事者や家族などの〝こころのケア〟が重要視されています。今回は、そんながん治療とメンタルヘルスの関係をご紹介します。

Q なぜ、がん治療で〝こころのケア〟が必要なのでしょうか？

がんと告知されたとき、当事者の気持ちは揺れ動きます。動揺やショック、不安などさまざまな気持ちがあります。しばらくしたら、「なぜ自分がこんな目に遭うのか」といった怒りや「自分の生活がダメだったのか」といった自責も出てくるかもしれません。

がん治療を継続しながらの生活も、家庭や仕事との両立などでストレスもあるでしょう。また、病状進行の状況や再発の有無といったところでも、気持ちの変化はさまざまです。そして、それらは当事者だけの問題ではありません。当事者の家族や近しい人も、当事者のがん治療の過程でいろいろな気持ちを経験します。



図※のように、がんの告知や病状進行に伴うストレスは大きいとされています。このつらい状態はがん治療や日常生活に悪影響を及ぼすことから、〝こころのケア〟による影響の軽減が必要なのです。

また、当事者や家族の『意思決定支援』も重要です。治療場面や生活場面では、いろいろな〝どうしたらよいのか〟という選択や決断をしなければならないこともあるでしょう。その過程で生じる葛藤やジレンマをサポートし、当事者らが〝納得して自分で決める〟意思決定につなげることも、〝こころのケア〟です。

※がん情報サービス（https://ganjoho.jp/）「がんと心」より引用

Q どんなところでケアやサポートを受けられるのでしょうか。

一昔前と比較し、当事者らが抱える精神的ストレスの多様さは医療従事者にも認識されています。その背景はさまざまで、経済面や生活面、仕事面など現実的な問題も出てくるでしょう。その点では、サポートに携わる専門職は多岐にわたり、相談窓口も行政や病院で開設されています。

一番身近なのは、治療を受ける病院でしょう。緩和ケアチームや支持療法チームといった多職種チームがサポートの受け皿です。また、地域のがん診療連携拠点病院ではがん相談支援センターが設置されています。

当事者らやその家族同士でつながるがん患者会、サポートグループも、病院内や地域のNPO法人にあります。それぞれの体験を共有し、気持ちの整理やより良い治療や生活への工夫を知ることもできます。

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、2人に1人。だからこそ、多くのサポート体制が整備されてきました。いろいろな窓口の存在を知っているだけでも、助けが必要になるときは役立ちます。

【耳寄り情報】ニューヨークのがん専門病院では、がん患者さん向けに作成された心のケアのガイドラインがあります。がん情報サービス（https://ganjoho.jp/）内でも紹介されているので、ご一読されることもお勧めです。

作業環境測定士の目

暮らしの中の有害物質事典と題して、作業環境測定にかかわる立場から普段なじみのない有害物質について紹介していく企画の第五弾として、「硫化水素」を取り上げます。

暮らしの中の有害物質事典
sulfur hydride
【硫化水素】

〔特 徴〕
匂　　い：腐敗した卵のような臭気
色　　：無色
融　　点：-85℃
沸　　点：-60℃
比　　重：1.19(空気1.00)
水への溶解性：水溶性
管理濃度：1ppm
主な用途：分析試験（金属沈殿剤）、金属の精製、各種工業薬品、農薬、医薬品の製造等幅広く使用されています。

濃度が高いと死に至る危険な物質

硫化水素は、有毒のガスで濃度が薄いと腐った卵のような臭いを感じ、濃度が濃くなると嗅覚が麻痺して臭いを感じなくなります。濃度が濃い場合、吸うと同時に意識を失い、そのまま死亡してしまうと言われています。濃度が60ｐｐｍを超えるガスを30分吸うと肺水腫が起き、１５０ｐｐｍを超えると意識が混濁し、呼吸麻痺が起こり、濃度が８００ｐｐｍ以上だと即死するとされています。

（化学の目で見る気体より）

レジャーや温泉でも注意が必要

天然には火山中から火山ガスとして放出される他、温泉（硫化水素泉）中に含まれます。空気よりも重いため、くぼ地にたまることが多く、スキーヤーがくぼ地に突っ込んで硫化水素を吸い、倒れてそのまま死亡するような事例も発生しています。温泉では、顔が位置する湯面近くに溜まります。

厳重な管理が必要で法律での規制順守が重要

硫化水素は、労働安全衛生法の「第二類特定化学物質」に指定されています。また、目、皮膚、粘膜を刺激する有害が気体であり、「悪臭防止法」でも規制されています。

化学物質は種類によって効用や用途がまったく異なります。化学物資について正しい知識を持つことで、健康障害を予防することにつながります。化学物質を使用する際には、リスクを把握し、適切な管理を行う必要があります。そのリスクを管理する方法として、作業環境測定があげられます。ご用命の際には、当研究所にご連絡いただけますと幸いです。

業務改善活動成果

労衛研では、各部署で継続的に業務改善へ取り組んでおり、年に1回成果発表会を実施しています。

先日開催された「第2回業務改善活動成果発表会」では、次のような結果となりました。

❶ 最優秀賞：天神健診センター
【発 表 者】臼井 景子
【メンバー】天神健診センタースタッフ一同

❷ 優 秀 賞：健康増進部
【発 表 者】見城 美智子
【メンバー】久家 麻美、河野 恵美、児玉 有希子、金 聖黎、山中 美彩都

❸ 優 良 賞：看護部
【発 表 者】秋田 久美子
【メンバー】竹内 恵

これからも業務改善に注力し、
より良いサービス提供へ繋げていきます。

産業医だより

延岡健診センター　医長 井福 悦子

近年、注目されている「ウェルビーイング」

「ウェルビーイング（well-being）」という言葉をご存知ご存じでしょうか。

ウェルビーイングを直訳すると「健康」「幸福」という意味なりますが、この言葉は、1946年の世界保健機関（WHO）設立時に初めて登場しました。（※1）

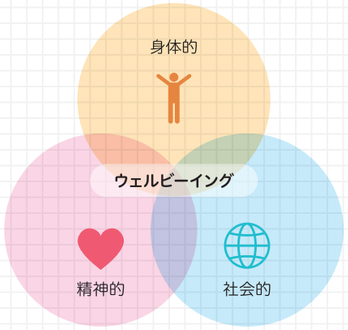
「健康」＝「健康診断に異常がない」と思う人がいるかもしれません。私が産業医として働き始めた10年程前は、そのように考える人は多く、健康診断後の面談で、険しい顔をして私の前に座る人がいました。話を伺うと、「産業医に健康診断の結果を叱られるかも…」と思っていたそうです。

2014年から国の政策として「健康経営」が推進され、従業員の健康管理・健康づくりは、単に企業における安全配慮義務の履行、医療費の節減などに留まるものではなく、プレゼンティーズムの改善やワークエンゲージメントの向上なども期待できるとして、各企業で経営戦略的に盛んに取り入れられるようになりました。

実際の産業医面談でも、大きな変化を肌で感じていて、「実際に取り組んでいる身体活動」「食事内容の変化」「目標値」などを、積極的にお話しされる人が増えています。健康リテラシーは確実に向上しています。

そして、近年では「ウェルビーイング経営」という、心身の健康だけでなく、働きがいや自己実現など社会的満足度も含めた従業員の「幸福」に視点を置いた経営も注目されています。

そのような社会背景から、産業医面談では、健診結果の数値にだけ着目するのではなく、その人の職場環境、作業内容などの働き方、ライフスタイルなどにも目を向け、バランスの取れたアドバイスで、一人ひとりのウェルビーイングの実現を支援していくことを意識しています。その人が自分らしく人生を謳歌し、ウェルビーイングを実現するための支援者の一人として、産業医は存在しています。



（※1）

"Health is a state of complete physical,
mental and social well-being and not merely
the absence of disease or infirmity."

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」

公益社団法人　日本WHO協会　世界保健機関憲章前文（日本WHO協会仮訳）

法改正のお知らせ　特定健康診査・特定保健指導が変わりました！

特定健康診査・特定保健指導は、40歳～74歳の公的医療保険加入者とその扶養家族を対象とする健診および保健指導で、制度の導入以降、定期的に運用等の見直しが行われています。
2024年4月からは、問診や評価制度が変更になりました。主な変更点をご紹介します。

特定健康診査

主な変更ポイントは下記の通りです。

変更点 1　標準的な質問と選択肢が変更されました。

「喫煙の習慣性」、「飲酒の頻度」、「飲酒量」、「保健指導の希望」について質問の表現方法、回答選択肢が細分化されました。具体的な質問項目は、健康診断を受ける際にご確認いただけます。

変更項目	変更目的
喫煙の習慣性	「生涯非喫煙者」と、健康リスク及び喫煙リスクのある「過去喫煙者」を区別するための回答選択肢が追加されました。
飲酒の頻度・飲酒量	飲酒の健康影響は、「飲酒の頻度」と「飲酒量」で推計されます。「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の一部について、これらの飲酒に係るリスクのある者を把握できるよう質問内容が細分化されました。
保健指導の希望	過去の特定保健指導の受診歴に応じた対応方法を考慮するために、「特定保健指導」に表現が変更されました。

変更点 2　中性脂肪が空腹時と随時に区別されました。

中性脂肪に、随時採血基準が追加され、**「空腹時中性脂肪」、「随時中性脂肪」**に区分されます。
特定健診では原則10時間以上（空腹時）での採血が望ましく、やむを得ない場合を随時とします。

第3期（~2024年3月）			第4期（2024年4月～）		
項目名	保健指導判定値	受診勧奨判定値	項目名	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	≧150mg/dl	≧300mg/dl	空腹時中性脂肪	≧150mg/dl	≧300mg/dl
			随時中性脂肪	≧175mg/dl	≧300mg/dl

※随時：食後3.5時間以上～10時間未満

特定保健指導

「アウトカム評価」が追加されました。

これまでは面談や手紙・電話の頻度と時間が評価対象だった「プロセス評価」に加え、2024年4月からは、「腹囲・体重が減った」「食事や運動、喫煙などの生活習慣が改善した」など対象者の方々の頑張りによる成果を評価する「アウトカム評価」が導入されました。

また、早期介入の評価もなされるようになり、健診当日に初回面接を行うことなども評価対象となっています。
労衛研では、健診時に特保の初回面接（分割）を実施しています。ご希望があれば渉外担当までお問合せください。

食育コラム

睡眠と食事の関係

皆さん、睡眠はしっかりとられていますか。厚生労働省が公表した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、成人では6時間以上の睡眠が推奨されています。睡眠においては、時間だけでなく質も重要です。良質な睡眠を得るために気をつけたい食事のポイントをお伝えします。

●朝食をしっかり食べる

朝食には体内時計のリセット作用があります。朝食を欠食すると体内時計を後退させ寝つきの悪化につながりやすくなります。

●就寝前に食事・間食を摂らない

胃や腸が活発に動いていると、脳や身体はゆっくり休めず熟睡できなくなります。また、体内時計を後退させ、体内リズムを崩す要因にもなります。

●塩分の濃いものを控える

日中に摂取した食塩の過剰分は睡眠中に排泄されるため、夜間の排尿回数が増えトイレに起きなければならなくなります。

●カフェインを含む飲料を控える

コーヒーやお茶、エナジードリンク等に含まれるカフェインは覚醒作用があるため、寝つきが悪くなったり夜中に目が覚めることが増えたりし、眠りの質を低下させることにつながります。

●晩酌は控えめにし、寝酒はしない

アルコールは一時的には寝つきをよくしますが、眠りの質を顕著に悪化させます。飲酒量が増加するにつれて睡眠中に目が覚める回数が増加することが報告されています。

ピンクフルデー2024

令和6年5月17日～19日の3日間、みずほPayPayドーム福岡にて開催された「ピンクフルデー2024」へ今年度も参画しました。このイベントは、乳がん検診の受診を啓発・推進する「ピンクリボン運動」の一環として実施されており、認定NPO法人ハッピー・マンマ、ソフトバンクホークスとの連携・協力により実施しております。

今回、乳がん検診には436名の方に受診いただき、会場の啓発ブースへも多くの皆さまにお越しいただきました。今後も乳がん検診の普及啓発を推進してまいります。

いきいきREKは20号を迎えました！

2016年9月に創刊した「いきいきREK」は、皆さまのおかげで20号を迎えることができました。
ありがとうございます。
「いきいきREK」は、「働くあなたの身体と心の元気応援マガジン」として、
今後も皆さまに、暮らしで役立つ健康情報等をお届けしてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。
知りたい情報や見てみたいコーナーなどございましたら、ぜひREKまでお知らせください！

これまでの主な記事

Vol.5 P7-8 この時期は「ヘルシー体操」や「朝ごはん食べよう宣言」など、日常生活に役立つコーナーを充実

Vol.10 P7-8 コロナ禍真っただ中での健康診断での感染対策、ウイズコロナのメンタルヘルスなど当時ならではの記事を掲載

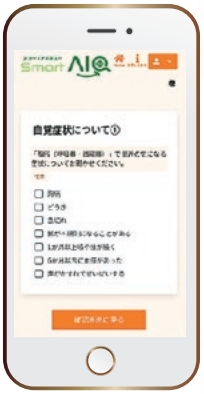
Vol.12 P5-6 巻頭企画「健康経営」連載開始。健康経営の基礎知識とともにREKの取組みを紹介

Vol.13 P13 「作業環境測定士の目」連載開始。詳しく知る機会がない身近な有害物質などについて、わかりやすく解説

創刊号 vol.002 vol.003 vol.004 vol.005 vol.006 vol.007 vol.008 vol.009 vol.010
vol.011 vol.012 vol.013 vol.014 vol.015 vol.016 vol.017 vol.018 vol.019 vol.020

いきいきREK vol.020 Summer
令和6年7月発行 公益財団法人 福岡労働衛生研究所
〒815−0081 福岡市南区那の川1丁目11番27号 TEL：092-526-1033(代) FAX：092-526-1039 http://www.rek.or.jp/ E-mail：info@rek.or.jp
公益財団法人 福岡労働衛生研究所

スマートアイキュー Smart AIQ



面倒な健診の問診記入があなたの時間に合わせてどこでもスマートフォンで。

お昼休みや通勤時のバスの中、
健診当日の朝でもあなたの時間に合わせて
ご自由にスマートフォンでご入力いただけます。
面倒だった健康診断をもっと
身近に感じてほしい。

問診回答をより簡単に、より回答しやすく

●問診回答までの流れ ※スマホ・タブレットの場合

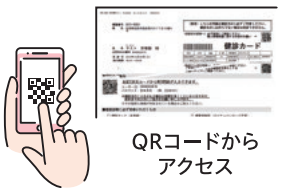
労衛研

Web問診アクセス用
QRコード付きの
「健診カード」を送付

健診当日、「健診カード」の持参は必須

健康診断の情報と基幹システムで連携

受診者様



QRコードから
アクセス

問診を回答

※健診カードにQRコードが無い場合、Web問診をご利用いただけませんので、ご注意ください。

●Web問診のメリット

- 問診OCRへの記入の手間が省ける。
- お手持ちのスマホ・タブレット・PCから回答できる。
- 時間・場所を問わず好きな時に回答できる。
  （※自動一時保存機能あり）
- 前回の回答を確認できる。
- 前回と異なる問診を変更するだけ。

●切り替えスケジュール

【予定】
- 2024年度中の利用開始を予定
- 「健診カード」にQRコードを掲載
  ※健診カードにQRコードが無い場合、Web問診をご利用いただけませんので、ご注意ください。

【制約事項】
導入時は、特殊健診など一部の問診には対応しておりません。順次、追加を予定しております。

導入後は、健診前の事前回答のご協力をお願いいたします。皆さまの健康維持のお役に立てるようスタッフ一同努めてまいります。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

編集後記

今回のいきいきREKは20号、「節目」です。巻頭企画（10周年特集）にも力を入れております。今後も皆さまにとって有益な情報展開ができますよう作成を進めていきますので、よろしくお願いいたします。（よし）

最近編み物熱が再燃し、コットンのショールを少しずつ編み進めています。集中して編んでいる間は無心になれるので、気分が切り替わって良いリフレッシュになります。集中しすぎるとすぐに肩が凝ってしまうので、しっかり休憩を取りながら楽しみたいと思います。（つきえ）

40代を迎え健康管理への意識を更に高めていかないと…。最近は、家庭内の専属管理栄養士に管理され大好きなチョコレートも制限(>_<)。野菜中心の食生活です。梅肉エキス・ヨモギ・山人参。山の幸に感謝いたします！（よーける）