

季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「鯖のへしこ pasta」

皆さん、福井県の郷土料理であるへしこをご存じでしょうか。青魚（主に鯖）をぬか漬けにしたもので、昔は冬を越すための保存食として重宝されていました。そのまま焼いて食べても勿論美味しいですが、今回は独特のしょっぱさを生かしてパスタにアレンジしてみます。

材料（2名分）



- ・パスタ……………200g
- ・鯖のへしこ……………50g
- ・唐辛子……………2本
- ・にんにく……………1片
- ・キャベツ……………2枚
- ・ミニトマト……………1パック
- ・バジル……………適量
- ・オリーブオイル……………適量

作り方

- ① にんにくはみじん切り、キャベツは食べやすい大きさ、ミニトマトは半分に切る。
- ② へしこをほぐす。骨と皮は取り除いておく。
- ③ パスタを茹で始める。
- ④ フライパンにオリーブオイル、唐辛子とにんにくを入れ中火にかける。香りが立ってきたら、へしこを加える。キャベツとミニトマトは最後にさっと炒める。
- ⑤ 茹で上がったパスタを炒め合わせ、バジルを散らす。



シンプルな味付けなので、へしこの旨味がよく引き立ちます。このパスタには、同じ福井県の日本酒「黒龍 いっちょらい」を合わせてみてはいかがでしょうか。和食だけでなく幅広い料理によく合う、癖のないすっきりした味わいのため今回のパスタともぴったりです。少し冷やして飲むのがおすすめです。

黒龍 いっちょらい
 会社名：黒龍酒造株式会社
 日本酒度：+5.5 アルコール分：15.5度
 金額：720ml 1,320円（税込）
 300ml 550円（税込）



あおぞら

vol. 14

2022.02

特集

健康管理最前線 2



最新医療情報 協会内に於いて検証
 「コロナワクチン接種後の抗体価の推移」

タウン情報

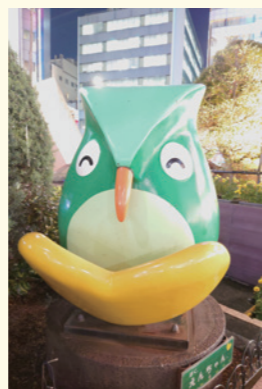
池袋駅西口

～今回は待ち合わせ場所の紹介～

池袋西口には待ち合わせスポットがあるのをご存知ですか？池袋駅西口交番のすぐ近く。緑色の体に黄色の足が特徴のフクロウの「えんちゃん」がいるんです！両足を合わせた形が♡型になっていて触ると幸せになれるらしいです！えんちゃんの前で待ち合わせする際はぜひ幸せを分けてもらいましょう。

2019年にリニューアルされた劇場公園「池袋西口公園」は、池袋西口エリアのシンボルとして再開発されました。公園の入り口には、スタイリッシュな看板が設置されており、“GLOBAL RING”が目印です。劇場公園なので野外ステージもあり、クラシックコンサートや演劇にも対応。また、公園の中央には噴水があり昼間は子どもたちの元気

な声が響いています。夜には公園内がライトアップされ落ち着いた雰囲気へと一変します。公園内にはカフェが併設されているので、ライトアップされた街並みを見ながらの TEA TIME がおすすめです。



健診部

- Q1 出身地は？
- Q2 趣味を教えてください
- Q3 特技（保有資格 etc.）はありますか？
- Q4 好きな食べ物
- Q5 どんな性格ですか？
- Q6 これは自信があるという事を教えてください
- Q7 どのような学生時代を過ごしましたか？
- Q8 将来の夢や希望を教えてください

1 千葉県出身です

2 旅行です。47 都道府県で行ってないところはありませんし、青春 18 切符で稚内や根室まで行ったことは思い出深い旅行のひとつです。あとは読書です。ドストエフスキーやバルザック、ソルジェニーツィン、カミュなどが好きです

3 バス

4 ちゃんちゃん焼きです。味噌風味が好きでご飯が何膳でも食べられます

5 最近は細かいことが気になりがちです

6 バス

1 京都府

2 球技

3 格闘技 有段者

4 果物

5 温厚です

6 バス

7 生徒会長をやっておりました

8 世界各国の言語を学び、海外で仕事をしてみたい

7 もっと勉強しておけばよかったと思います

8 FIRE とリスクリングです。健診の関係法令や企業会計について勉強したいです。企業会計についての知識が増えれば新聞も面白く読めそうです

高坂 徹 さん

鈴木 謙一郎 さん

【自己 PR】

全衛連の監査には10年以上携わってきました。監査対応を通して、健診の関係法令や検査の理解が深められ、かつ他部署についての業務を学ぶことができました。今ではとても役立っています。またこれらの知識はご担当者様との話の種ともなります。

【労働保健協会へひとこと】

これからを担う若い職員の採用と、頑張った方が報われるシステムを取り入れて欲しいです。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

思い通りにならないこともあると思いますが、視座を養い気概を持って仕事に臨んでください。

【自己 PR】

私は何事も一生懸命取り組むことを心掛けております。ON・OFF の切り替えを上手に出来る様考え、余裕のある生活を送る努力をしています。人に優しく、自分に厳しくをモットーに仕事に取り組んでおります。

【労働保健協会へひとこと】

毎日のお仕事お疲れ様です。体調管理に気を付けて日々頑張ってください。

【後輩職員または先輩職員へひとこと】

朝早くから夜遅くまでご苦労様です。これからの協会を引っ張って行ってくれることに期待しております。その為には健康が第一です。十分に気を付けて頑張ってください。

活動紹介

健診計画部



健診計画部は、健診業務の精度を維持しつつ効率的な運営を目指して、健診チームのスタッフ編成やレントゲンバスのスケジュール調整を任務とし、2019年10月に発足しました。総勢7名の小さな部署ではありますが、協会での重要な役割を担っている自負の元、業務に取り組んでいます。

主な業務の流れは、まず渉外推進部が作成した健診実施計画に基づき、1日あたりの健診チーム数の平均化を行います。その後、レントゲンバス、医師、看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、一般スタッフを手配し、健診チームを編成します。

また、編成された健診チーム運営に必要な消耗品を発注し、健診チームをサポートします。健診実施計画と健診チームのスタッフが確定した段階（おおむね実施日の10日前頃）で、巡回健診（診療）の実施計画を、関係法令様式に纏めて実施場所を管轄する保健所へ届出を行い、許可を得ます。

当部署は、健診実施の緊急連絡先となっているため、手配したレントゲンバスの故障、スタッフの欠員・遅延等が発生すれば、関係各部と連携を取りながら対応に当たります。

健診の実施後には、健診チーム運営の経費精算と実施後の取りまとめを行います。レントゲンバス及びスタッフの稼働状況や勤務状況等の改善点は、各部と協議の上次回の健診チーム運営に繋がります。

今年度上期頃までは、新型コロナウイルス感染症対策をしつつ、お客様の希望に沿った健診日程調整を行い、チームの再編成や至急の手配にギリギリまで追われる日々が続きました。

コロナ禍で健診受診率が低下し、疾病の早期発見が遅れる事例が多く報道されています。ウィズコロナでの運営は2022年度も継続しますが、安心して受診できる精度の高い健康診断を目指し、皆さまの要望にお応えできるよう精進してまいります。



関根部長

ナッジと行動経済学

健康づくりと労働安全衛生への応用

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授 福田吉治

1 ナッジと行動経済学とは

この数年、特に健康づくりの中で、ナッジと行動経済学が注目されています¹⁾。『ナッジ (Nudge)』は、「人々を強制することなく、望ましい行動に誘導するようなシグナル、仕組みまたは戦略」のことを表し、「ひじで軽くつつく」という動詞でもあります。“知らず知らずに”という言葉もよく使用されます。行動経済学は、「人間がかならずしも合理的には行動しないことに着目し、伝統的な経済学ではうまく説明できなかった社会現象や経済行動を、人間行動を観察することで実証的にとらえようとする新たな経済学」とされます。『行動インサイト』という用語もナッジとほぼ同義としてよく使われます。

ナッジや行動経済学は、その分野の研究者であるリチャード・セイラー氏らが、2017年にノーベル経済学賞を受賞したことで大きく注目されました。彼らの著書はやはり『Nudge』です（邦訳版『実践行動経済学』²⁾）。ナッジと行動経済学の考え方は、それ以前から日常的にも応用されています。ゴミをきちんと捨ててもらうためのバスケットボールのゴールを模したゴミ箱、コンビニのレジにきちんと並んでもらうための足型のシール、省エネを目的としたオフにする絵が揃う電気のスイッチなどです。また、新型コロナウイルスの感染拡大として提唱された『New Normal (新しい生活様式)』の提案も行動経済学の考え方が活かされています。

2 ナッジと行動経済学が必要な理由

第1に、これまでの行動変容理論に基づく健康づくりが期待したほどの成果を上げられないことがあります。保健指導や健康教育に従事している人なら実感

しているように、たとえ頭ではわかっている人もなかなか行動を変えることはできません。わかっているだけで、まさに知らず知らずに健康的な行動をとれる取組としてナッジと行動経済学が期待されています。

第2に、健康無関心層や健康格差のことがあります。これまでの健康づくりでは、健康に関心のある人たちがより健康になりますが、いわゆる健康無関心層の人たちはそのまま、むしろ健康格差が拡大する懸念があります。従来からの方法では反応しがたい人たちにに対して効果的な方法のヒントとなるのがナッジや行動経済学なのです。

3 行動経済学の基本的理論

人は多くの場合、合理的・論理的というよりは、直観的に意思決定し、行動することがほとんどです。このような人の不合理な行動（“ヒューリスティック”と呼ばれます）を説明しようとするのが行動経済学で、以下のような考え方があります（これ以外にもたくさん）。

- ①選択回避・選択肢削減の方法：人は選択肢が多いと意思決定できなくなる。
- ②フレーミング：同じ内容でも表現により意思決定への影響は変わる。
- ③現状維持 (Status Qua)・後悔回避：未知や未体験のものを受け入れたくない、現状を維持したいと思ひ、変化を恐れる。
- ④損失回避：損失による満足度の低下は利得による満足度の増加よりも大きい、得よりは損したくない。
- ⑤松竹梅効果・極端の回避：3つの選択肢があったら、つい真ん中のものを選んでしまう。
- ⑥デフォルトオプション：あらかじめ設定された標準的な選択肢（初期値）をそのまま受け入れがちである。
- ⑦オプトイン・オプトアウトオプトインは参加を申し

出るもので（デフォルトは不参加）、アプトアウトは不参加を申し出るもの（デフォルトは参加）。

⑧コミットメント：将来の自分が行う行動や選択を縛ることで、無意識的に目標が達成しやすくなる。ナッジと行動経済学を整理したものとして『EAST』があります(表1)。EASTは、Easy＝簡単であること、Attractive＝魅力的であること、Social＝社会的であること（社会規範となっており、他の人が行っている）、Timely＝時期が適切であることを意味します。簡単で、魅力的で、社会的（みんながやっているなど）な取組を、タイムリーに行うことで、人々をナッジすることができるのです。

表1 EASTの枠組み

カテゴリー	内容
Easy	簡単である
Attractive	魅力的である
Social	社会規範となっている（皆がやっている）
Timely	時期は適切である

4 産業保健・労働衛生への応用

1) 健診への応用

健康診断・検診は、ナッジと行動経済学が応用しやすい分野です³⁾。例えば、(1)最初の行動をひとつ（医療機関を選ぶ）に絞り、かつ、パソコン・スマホに誘導する、(2)大腸がんの検査キットを、今年度未受診者には送らない（損失回避）、(3)多くの人が健診に行っているというメッセージを送る、(4)受診日を決めて記入してもらう、などです。

2) インセンティブの応用

インセンティブや逆インセンティブ（ペナルティ）は、行動経済学の理論の中でも行動を促す仕組みのひとつです（ナッジには含めないこともあります）。日本では、保険者、企業、地域での健康ポイント・インセンティブ制度が広く行われるようになってきました。禁煙に対するインセンティブも企業でよく実施されています。

3) 労働安全衛生への応用

行動経済学やナッジを学ぶと、労働安全衛生でも同

じような考えが応用されていることがわかります。安全学や人間工学は、特にヒューマンエラーを避けるため、事故が起こらないように、行動経済学と同様な考えに基づいた対策がとられています。事故防止対策は、無意識のうちに安全な行動をとり、危険な行動を避けること、すなわち、“知らず知らず”が重要です。例えば、危険を示すトラテープ、安全な通路を示した床の表示、機器に設置されている安全装置、そして、指差し呼称もそれにあたります。

英国で各種政策にナッジを応用することを勧めている Behavioral Insight Team (BIT) では、EASTに基づく労働安全衛生対策を示しています⁴⁾。Easyでは、デフォルトを応用したり、安全のための面倒な手間をなくしたりすること、Attractiveでは、注目を引いたりすること、Socialでは、多くの人が行っていると思わせたり、職場のネットワークを利用したり、従業員を意思決定に参加させたりすること、Timelyでは、メッセージなどを伝えるタイミングを工夫することなどが挙げられています。こうした取組は、すでに多くの職場で行われているものもあるでしょう。

5 終わりに

多くの国や自治体等がナッジを政策に積極的に取り入れています。先の紹介した英国がその代表例です。日本でも、環境省での日本版ナッジ・ユニット BEST (Behavioral Science Team) の設置をはじめ、自治体などでもナッジを政策に応用する組織的な取組が進められています。行政や会社等の意思決定者にはナッジや行動経済学に関心を持つ人が多くなっています。皆様の現場でも、ナッジや行動経済学を応用する機会が増えてくるでしょう。

参考文献

- 1) 福田吉治, イチロー・カワチ. 行動経済学. 日本健康教育学会編. 健康行動理論による研究と実践. 医学書院. 2019. 249-261.
- 2) リチャード・セイラー, キャス・サンスティーン, 遠藤真美 (訳). 実践 行動経済学. 日経 BP. 2009.
- 3) 厚生労働省. 受診率向上施策ハンドブック 明日から使えるナッジ理論. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html
- 4) Kolker E, Algate F, Tilleard R: EAST for Health & Safety Applying behavioural insights to make workplaces safer. Behavioural Insights Team. 2019.

協会内に於いて検証 「コロナワクチン接種後の抗体価の推移」

新型コロナウイルスの感染が国内で初めて確認されたのが、2020年1月中旬です。それから現在に至るまで、国内で170万人を超える方がコロナウイルスに感染しています。

2021年2月から、医療従事者の新型コロナウイルスワクチン接種が始まり、2021年12月12日の時点で、全国で1億人以上の方が1回目の接種、9,800万人以上の方が2回目の接種を終えています。

ここで気になるのが、コロナウイルスの抗体量です。「ワクチン接種をした」・「抗体を持っている」からと言って感染しないわけではありませんが、抗体を多く持っていると分ければ、「重症化しづらい」という安心感があります。

当協会では、【新型コロナワクチンを接種】し、かつ【自分の抗体量が気になる】という従業員を対象に、新型コロナウイルス抗体検査を実施しました。

検査名：SARS-CoV2 スパイク蛋白 /IgG 抗体（基準値 50.0AU/mL）

検査数：当協会従業員で2回目を同時期に終了した17名

採血時期：2回目のワクチン接種から約1か月後～4か月後の4回

2回目接種	最小値	最大値	平均値
約1か月後	3,180	24,700	13,731
約2か月後	2,690	12,600	7,588
約3か月後	2,430	10,600	4,861
約4か月後	1,140	7,340	3,188

平均値だけの話ですが、約1か月で抗体量は半分近くまで減少しました。もちろん個人差があるので、全員が半分になるわけではありませんが、1か月の抗体量の減少幅は大きいことが分かりました。また、1か月後の平均値を100%とすると、4か月後では23.2%まで減少しました。

厚生労働省はコロナワクチン3回目接種について、2回目の接種終了から原則おおむね8か月以上経過した方とし、地域の感染状況などをふまえて6か月以上の人も対象に含める方向で検討しています。



スパイクタンパク質 (S)

スパイクタンパク質に対する抗体 (IgG 抗体 (S)) は新型コロナウイルスに感染あるいはワクチン接種により中和抗体が産生された可能性を示唆します。



IgG 抗体 (S)

中和抗体が産生された可能性を示唆

新型コロナウイルスワクチン ～3回目摂取と対策～

【3回目を接種する必要がある？】

感染と発症の予防効果が時間とともに低下することが、接種が進んだ国から報告されています。特に60歳以上の方において効果の低下が顕著に出ています。ウイルス曝露リスクの高い医療従事者や重症化リスクの高い基礎疾患のある方はもちろん、一般の方に対しても感染再拡大に備えてワクチンの効果を高めるために、3回目の接種が実施または予定されています。

接種をお勧めする方

- ・高齢者、基礎疾患を有する方などの「**重症化リスクが高い方**」
- ・重症化リスクが高い方の関係者・介助者（介護従事者など）などの「**重症化リスクが高い方との接触が多い方**」
- ・医療従事者などの「**職業上の理由などによりウイルス曝露リスクが高い方**」

※厚生労働省ホームページより抜粋

【時間が経ったら3回目を接種すべき？】

中和抗体の量はワクチン接種から時間が経つほど減少することが明らかになっており、感染予防効果も徐々に低下することが分かっています。一方で、中和抗体の減る量と予防効果の落ちる量は相関はあっても同じではないため、発症予防・感染予防効果は低下するものの、重症感染を予防する細胞性免疫は時間が経過しても効果は高く維持されます。

しかしながら、1回目・2回目の接種で起こった副反応によって、3回目の接種に消極的な声も多くあります。ご自身の抗体量や、3回目接種で起こる副反応など、接種するべきかご自身で考慮する必要があります。

【これまでと同様の対策を】

ワクチンを接種することで、新型コロナウイルス感染症の発症だけでなく、感染を予防する効果も示唆するデータが報告されています。しかし、その効果は100%ではなく、デルタ株やオミクロン株のように変異することで、ワクチンの効果に影響が生じる可能性もあります。

ワクチン接種後もマスクの着用、石鹸による手洗いやうがい、密を避けるといった対策を組み合わせることで、ご自身や周りの方への感染リスクを抑えることが出来ます。感染者数を十分抑えることが出来るまでは、これまでと同様の対策を続ける必要があります。

※厚生労働省ホームページより一部抜粋



基準値変更のお知らせ～ ABC分類（胃がんリスク層別化検査）～

本年4月より、検査試薬の変更に伴い、基準値を変更させていただきますのでご案内いたします。

誠に勝手ではございますが、何卒ご了承の程お願い申し上げます。

【検査項目名：ヘリコバクター・ピロリ抗体】

【試薬販売元】

富士フィルム和光純薬株式会社 ⇒ デンカ株式会社

【判定基準】

4U/ml 未満 ⇒ 10U/ml 未満

(※株式会社 LSI メディエンス「INFORMATION Vol.21-23 C-05」より抜粋)

【変更理由】

検査会社（株式会社 LSI メディエンス）の試薬変更に伴って、弊会の判定基準も変更することとなりました。

表1 ヘリコバクター・ピロリ抗体

変更内容	新	旧
検査方法	LA (デンカ)	LA (和光純薬)
判定基準	10U/mL 未満	4U/mL 未満
A 判定 (異常なし)	(-)	(-)
B 判定 (差し支え無し)		
C 判定 (要生活注意)		
D1 判定 (要経過観察 6 か月後再検査)		
D2 判定 (要経過観察 3 か月後再検査)		
E 判定 (要再検査)		
F 判定 (要精密検査)	(+)	(+)
G 判定 (要医療)		

表2 ABCD の新判定基準 (新旧比較)

【新】

デンカ株式会社		ヘリコバクター・ピロリ抗体 (LA)	
		(-)	(+)
		10U/mL 未満	10U/mL 以上
ペプシノゲン (LA)	(-)	A 群	B 群
	(+)	D 群	C 群

ABC 分類（胃がんリスク層別化検査）について

胃がんのリスクファクターである「ヘリコバクター・ピロリ感染」をヘリコバクター・ピロリ抗体検査で、胃粘膜の炎症や萎縮をペプシノゲン法で検査し、その検査結果を組み合わせ「胃の健康度」を評価する方法です。血液で調べることができ、胃の健康度に応じた効率のよい画像検査へ繋げることができます。

検査項目について

・ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

胃がピロリ菌に感染していないか調べる検査です。ピロリ菌は胃粘膜にダメージを与え、さまざまな病気のひきがねになると考えられています。

・ペプシノゲン法

多くの胃がんは胃粘膜の“萎縮”を背景として発生すると考えられており、「ペプシノゲン法」により、“萎縮”が強いかどうかを判定することが出来ます。ペプシノゲン法陽性の人からは陰性の人よりも高い確率で胃がんなどの病気が発見されることが分かっています。

(※株式会社 LSI メディエンス・デンカ株式会社 配布資料より抜粋)

【ピロリ菌の除菌治療後の判定について】

ピロリ菌の除菌治療を受けた方は、ヘリコバクター・ピロリ抗体とペプシノゲンの測定値をご報告し、ABCD 判定は行わず、E (Eradication) 群としてご報告致します。

【旧】

富士フィルム 和光純薬株式会社		ヘリコバクター・ピロリ抗体 (LA)	
		(-)	(+)
		4U/mL 未満	4U/mL 以上
ペプシノゲン (LA)	(-)	A 群	B 群
	(+)	D 群	C 群

私たちの 職場がある町

— 戸田 —

当会では検診車両・測定車両を 11 台所有しています。JR 埼京線の北戸田駅からも戸田駅からも徒歩 10 分と、ちょうど駅の中間地点に駐車場があり、ここにすべての検診車両を停めています。つまり戸田は、板橋・浅草橋に次ぐ当会の第 3 の拠点となっており、職員やメーカーによる車両点検などはこの駐車場でなっています。

戸田市は埼玉県の南東部に位置し、荒川を境に東京都と隣接しています。古くは中山道の「戸田の渡し」で賑わった町です。

市内には荒川、上戸田川、笹目川、菖蒲川が流れており、公園も約 120 か所もあり、水と緑が多く子育て環境に恵まれています。中でも、荒川の河川敷にある彩湖・道満グリーンパークは、野球場、サッカー場やテニスコートなどスポーツ施設が整っており、ドッグランやピクニック広場、彩湖自然学習センターやレンタサイクルもあり、家族連れなどで楽しめる施設として、県内外からたくさんの方が行楽に訪れます。

2021 年 1 月に実施した 埼玉県町 (丁) 字別人口調査において、戸田市の平均年齢は 41.4 歳で、埼玉県では「若い町」として 26 年連続で 1 位と輝いており、さらに 三菱 UFJ 不動産販売 の調査では埼玉県内の住みよさランキングでも 1 位になっています。

池袋・新宿・渋谷まで乗り換えなしで走る JR 埼京線、東京外環と首都高速が交わる美女木 JCT もあり、アクセスの良さは抜群です。

戸田橋花火大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で 2 年連続で中止となってしまいましたが、毎年同日に開催される対岸のいたばし花火大会と併せると 1 万 2 千発が打ち上げられる、首都圏有数の花火大会です。

魅力たっぷりな町、戸田。機会があればみなさんもぜひ足を運んでみて下さい。



就任挨拶

理事
和田 嘉章



この度、弊協会理事に就任致しました和田嘉章でございます。このような大役を仰せつかるには、まことに微力ではございますが、皆様方のご助言、ご協力をあおぎ、業務に邁進してゆく決意です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、役員就任にあたり、一言抱負を申し上げたいと思います。

昨年からのコロナの影響で日本経済は、大きな影響を受けました。その影響は、未だ大きく日本経済の回復にはまだ時間が必要な状況です。我々も例外ではなく、これまで着々と成長してきた当会ではございますが、コロナによる影響は大きい

ものがありました。われわれとしてもこのような状況下においても安心安全な健康診断を提供すべく日々努力を重ねております。現在では日本国内では感染者は減少しておりますが、海外に目を向けると再び感染者が増加しておりまだまだ予断を許さない状況です。我々が乗り越えていかなければならない壁はあまりにも厚く、かつ高いものがあります。

その意味からも、今後は再び初心に帰り、ともに理解し合い励まし合って、社運の隆盛に向けて努力を重ねたいと考えております。皆様方のあたかいご理解ご協力を心からお願い申し上げます。

社内トピックス

毎年度予定されている「新人一泊研修」は、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の為見送りとなってしまいました。参加予定者の方には研修の代わりにレポート提出をお願いしました。

テーマは「入社配属されてからの仕事について」です。

1. 現在の仕事内容
2. 入社して自分が成長したと思ったこと
3. 入社して仕事が難しいと感じたこと
4. 入社して仕事が難しいと感じたことに対して対応（克服）したこと
5. 仕事に対する今後の目標

以上5項目がレポート内容です。



新型コロナウイルスが収束を向かえた頃に、他部署の方々とのコミュニケーションの場が増えるといいですね。これからも一緒に労働保健協会を盛り上げていきましょう！



編集部よりメッセージ

2022年の初刊を皆さまにお届けするにあたり、今回は広報誌の内容そのものを抜本的に見直しました。各クライアントさまから様々な意見を頂き、それらを集約した内容に仕上げました。基本コンセプトは、「笑顔」でございます。

写真に映る職員、その写真を見てお客様ご自身が笑顔になるような写真や、題材をテーマにしております。

当然ながら、当協会は医療機関でございますので、貴重な医療情報のご提供を踏襲しつつ、日ごろ皆さまにお見せすることが無い職員の側面や、見て楽しくなるような広報誌をお届けいたします。

編集員 高坂徳昭

健康グッズ紹介

耳より情報

小林製薬株式会社「あずきのチカラ」



〈会社名〉小林製薬株式会社
 〈商品名〉桐灰 あずきのチカラ 首肩用
 〈価格〉1,650円（税抜）
 〈問い合わせ先〉小林製薬株式会社
 TEL：0120-5884-35

寒い時期になりましたね。首元が寒くて眠れない、冷えて肩こりがひどいといった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、肩や首をじんわりと優しく温めてくれる「あずきのチカラ 首肩用」をご紹介します。使い方はとても簡単で、文字の書いてあるほうを内側にしてたたみ、電子レンジ（500W）で2分加熱します。温まったら写真のように、文字の書いてある面を上にして肩に乗せるだけです。

今の時期、皆さんは朝起きると寒くて辛くないですか。私は、寒い時期には、朝起きたら一番最初にこの「あずきのチカラ 首肩用」をレンジにかけ、首を温めながらコーヒーを淹れて一日をス

タートさせます。首回りや肩甲骨のあたりまで温まるので、固まっていた体がだんだんとほぐれていくようで気持ちいいですし、適度な重さがあるので、多少動いても落ちづらく重宝しています。

この商品の特におすすめのポイントは、繰り返し使えることです。中身が小豆なので、小豆の水分がなくなるまで（250回が使用回数の上限だそう）繰り返し使うことができ、とても経済的です。冬の間は毎日使っても大丈夫ですね。

朝だけでなく、仕事の休憩時間や寝る前など、リラックスしたいときにぜひ使ってみてください。