東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 187　2026年4月号



福島花見山　病院長　森田 明夫　撮影

「はたらく乗り物大集合 in HEIWAJIMA2026」に参加しました

「BIGFUN平和島」および「ボートレース平和島」にて行われたイベント「はたらく乗り物大集合 in HEIWAJIMA」に参加しました。お越しいただいた皆さまありがとうございました。

【イベントの風景】
AED体験、小児科医健康相談、白衣試着体験、救護班　を行いました。











京急グループコラボ弁当 2026年春バージョン

京急グループと東京労災病院のコラボ弁当春バージョンが3月8日から発売されています。

春の旬の食材を豊富に取り入れ、タンパクが多く塩分控えめとしており、健康に気遣った美味しいお弁当になっています。どうぞお試しください。







第１１回ひだまりを開催しました

３月１７日（火）に、健康・楽しみ・交流の場「ひだまり」を開催し、36名の方にご参加いただきました。

当院 森田院長による『脳の機能』のお話をお聞き頂きました。その後、院内に展示されている美術品を見て回る、院内散歩を楽しみました。

～次回開催日程～

「健康診断の見方について」
「健康診断の見方（肺のレントゲンについて）」

- 開催日：　４月２１日（火）
- 時　間：15：30～16：30
- 場　所：３階 大会議室
- 参加費：無料　　お気軽にご参加ください

ろうさいの森　地域紹介コーナー

病院のすぐ東側、車道に出て左に曲がりますと200mほどで運河に突き当たります。そこからぐるっと森ケ崎水再生センター・森ケ崎公園を一周できる歩道（海辺の散策路）が設置されています。そのまま回って行くと呑川緑道につながって行きます。

4月になると散策路では大島桜が開花し、呑川沿いをあさひ橋まで行くとソメイヨシノの並木があります。一周約1.4kmくらいの散歩道になっています。

春の良い日に散策されてはいかがでしょうか？





外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　木村　幸司　編集人　小又　美悠
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8. 4. 1発行

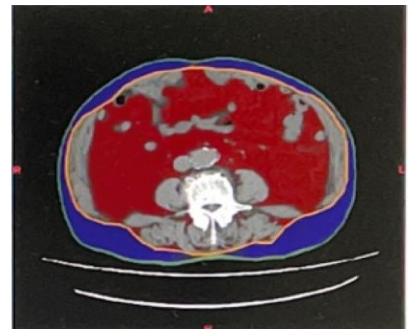
人間ドックオプション

内臓脂肪CT検査」のご案内

腹囲や体重・体脂肪率だけでは分かりにくい「内臓脂肪」の量を、CTを使い画像と数値ではっきり見える化できる検査です。

【内臓脂肪CT検査とは】

CT装置でおへそ周りを撮影し、その画像から内臓脂肪と皮下脂肪の面積を測定する検査です。
検査時間は数分程度、痛みはなく、撮影そのものはすぐに終わります。
測定結果は、内臓脂肪と皮下脂肪を色分けした画像とグラフ付きのレポートとして、後日、健診結果票と一緒に郵送いたします。



【どうして内臓脂肪を測る必要があるの？】

内臓脂肪が増えすぎると、高血圧・糖尿病・脂質異常症など、いわゆるメタボリックシンドロームのリスクが高まることが分かっています。
内臓脂肪の面積が一定以上になると「内臓脂肪型肥満」とされ、将来の心筋梗塞や脳卒中などの病気にもつながりやすくなります。
内臓脂肪は、生活習慣の改善（食事・運動）によって比較的減らしやすい脂肪です。
まずは今の状態を知ることが、予防の第一歩です。

【家庭用体組成計との違い】



ご家庭の体組成計は、体重や体脂肪率の“目安”を日々チェックするのにとても便利な道具です。
一方で、内臓脂肪CTは、体の断面画像から内臓脂肪の量を直接測定するため、「本当に内臓脂肪が多いのか」「どのタイプの肥満なのか」をより正確に評価できます。
ふだんは体組成計で変化を見ながら、節目の健診では内臓脂肪CTで**“本気のチェック”**をしてみませんか。

【このような方におすすめです】

・健診で「血圧・血糖・中性脂肪・コレステロールが高め」と指摘されたことがある方
・おなか周りが以前より太くなり、ベルトの穴がきつくなってきたと感じる方
・体重や体脂肪率は標準と言われるが、「隠れ肥満ではないか」と気になっている方
・家族に糖尿病や心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病があり、自分の将来のリスクを一度しっかり確認したい方

【費用・お問い合わせ】

・内臓脂肪CT検査は、人間ドックオプションです。料金や実施日については、健診科までお問い合わせください。
・お申し込みやご不明な点は、お電話または健診科窓口でお気軽にご相談ください。





おなかの“中身”を見える化して、
これからの健康づくりに役立ててみませんか。

ひだまり からのお知らせ

健康・楽しみ・交流の場

5月から開催日時が変わります！

変更前…毎月第3火曜日

変更後…7~9月を除く第2木曜日

2026年度の初開催は… **5/14(木)　15:30~**

年間スケジュール

5月　薬の正しい飲み方
6月　体力測定
10月　ひだまり運動会
11月　難聴について
12月　目の病気について
1月　腸について
2月　骨粗鬆症について
3月　人間ドッグでわかること

各回の第2部は、第1部と繋がる講義や、ものづくり、アクティビティ等を計画しています！

※スケジュールは変更となる場合があります。

日時　7~9月を除く第2木曜日
15:30~16:30
※途中参加・退室自由

場所　東京労災病院
3階　大会議室
整形外科(12番)前のエレベーターで3階へ。
エレベーター降りて左へ曲がると大会議室です。

申込方法　事前申込不要
当日は直接、会場へお越しください。

持ち物　持ち物不要！手ぶらでお越しください。
お越しの際は動きやすい服装をおすすめします。

お問合せ　東京労災病院　中央リハビリテーション科
TEL:03-3742-7301

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 188　2026年5月号



BigFun　病院長　森田 明夫　撮影

「スポーツメディカルラボ」を開催しました

4月3日（金）整形外科医師と理学療法士による「スポーツメディカルラボ」を開催しました。

近隣の中学生、高校生5名が参加し、スポーツ障害の説明や身体評価、障害予防のストレッチ指導を行いました。





少人数ならではの丁寧な対応ができ、充実した内容となりました。

第１２回ひだまりを開催しました

4月21日（火）に、健康・楽しみ・交流の場「ひだまり」を開催し、３５名の方にご参加いただきました。



1部では臨床検査技師の佐藤技師に健康診断の血液データの見方について、2部では放射線技師の三富技師に肺レントゲンの見方について、それぞれお話をいただきました。健康診断を受ける時の検査の結果について知ることができました。

～次回開催日程～

「薬の正しい飲み方について」
「みんなで当てて！３連単ゲーム」

- 開催日：　5月14日（木）
- 時　間：15：30～16：30
- 場　所：３階 大会議室
- 参加費：無料　お気軽にご参加ください

令和８年度　看護週間のおしらせ

５月１０から１６日は「看護週間」です。この期間は全国で、看護の心 ・ ケアの心 ・ 助け合いの心広く知っていただくことなどを目的に、様々な催しが行われています。

当院でも、以下のとおりのイベントを開催いたします。是非ご覧ください。

- 開催期間：５月８日（金）～５月１８日（月）
- 内容：看護の日のポスター掲示
  お祝のお花設置
  看護師として働く家族の絵の掲示
  他部門からの看護師への
  　応援メッセージの掲示
  ナースのお仕事紹介（病棟編）

ろうさいの森　地域紹介コーナー



病院から北に約３kmの所に平和島天然温泉BigFunがあります。温泉施設・サウナ・食事飲み処・ボーリング場・競艇場・ゲームセンターやロッテリア・業務スーパーなど備えた複合施設です。

こちらで当院では年に数回健康講座をさせていただいており、また年数回ある乗り物フェアなど数万人が訪れるイベントでは、診療補助、健康相談や子供達に向けてAEDの訓練なども実施しています。

当院は京急グループとさまざまな企画協力をしており、時に割引券なども手に入りますので、平和島経由でお寄りになってみてはいかがでしょうか？



外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8. 5. 1発行

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 189　2026年6月号



6月新緑の蔦沼（青森）　病院長　森田 明夫　撮影

病院内での マスク着用ルールの変更について

新型コロナウイルス感染症の流行から病院内すべての方々にマスクの着用をお願いしてきましたが、流行状況を鑑みてマスクは必要時に着用することとさせていただきます。

また、地域での流行状況や呼吸器症状により病院側からマスクの着用をお願いする場合もありますことをご了承ください。

令和８年度　看護週間を開催しました

5月8日（金）～5月18日（月）は「看護週間」がありました。



◁お祝のお花設置



この期間は、看護の心・ケアの心・助け合いの心を広く知っていただくこと等を目的に、全国で様々な催しが行われております。

ナースのお仕事紹介（病棟編）▽





△看護師として働く家族の絵の掲示

当院でもお祝いの看護の日のポスター掲示や他部門からの看護師への応援メッセージの掲示等を行いました。

第１３回ひだまりを開催しました

5月の「ひだまり」では、25名の方にご参加いただきました。

第１部では、当院薬剤師より「薬の正しい飲み方について」をテーマに講義をしていただきました。参加者の皆さまは熱心にメモを取りながら参加され、質問も活発に行われるなど、薬について改めて学ぶ貴重な機会となりました。

第2部では、当院作業療法士による「みんなで当てて！3連単ゲーム」という交流ゲームを実施しました。ゲームを通して自然と参加者同士の会話も生まれ、和やかな交流の場となりました。

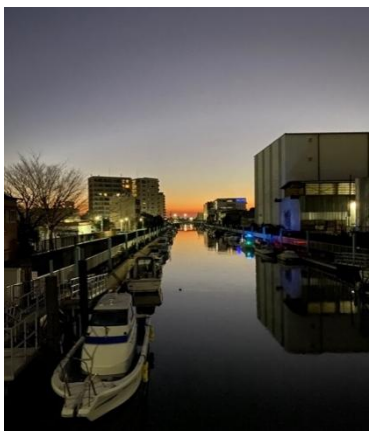
～次回の開催日程～

「自分を知ろう！身体計測」

- 開催日：　１０月８日（木）
  ※7～9月　ひだまりは夏休みとなります。
- 時　間：15：30～16：30
- 場　所：３階 大会議室
- 参加費：無料　お気軽にご参加ください

地域紹介コーナー：呑川

本年4月に紹介させていただきました森ケ崎海辺の散策路を時計周りに進みますと呑川緑道に到達します。呑川は世田谷区の桜新町（深沢）あたりを水源として当院裏の多摩川支流の海老取川に注ぐ全長14.4 kmの二級河川です。



上流の方は緑道として整備され、大田区では花や野鳥が楽しめます。少し暑くなってきましたが、朝夕とか涼しい時に少し散策してみてはいかがでしょうか？いずれ呑川完歩ツアーでも組もうかと考えています。

外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8. 6. 1発行

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 190　2026年7月号



7月の富士　東京湾より　病院長　森田 明夫　撮影

第１４回ひだまりを開催しました



6月の「ひだまり」では、25名の方にご参加いただきました。第1部、第2部ともに「自分を知ろう！身体計測」をテーマに実施しました。

当院のリハビリスタッフが握力、下腿周径、認知機能、嚥下機能の検査を行いました。また、ご自宅でも取り組める自主トレーニングを作成し、その方法についてもご案内しました。



参加者の皆さまはご自身の身体機能を知る良い機会となり、熱心に説明を聞かれながら測定に参加されていました。

次回の「ひだまり」は10月8日に開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

～次回の開催日程～
「自分を知ろう！身体計測」

- 開催日：　１０月８日（木）
  ※7～9月　ひだまりは夏休みとなります。
- 時　間：15：30～16：30
- 場　所：３階 大会議室
- 参加費：無料（予約不要です。）
  お気軽にご参加ください。



七夕に願いをお寄せください

七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で出会うという伝説に由来する、日本の伝統行事です。願いごとを短冊に書いて笹に飾り、願いの成就を祈る風習として親しまれています。

当院でも院内に短冊をご用意しておりますので、健康への願いや日々の思いなどを自由にお書きいただけます。この機会に、願いを短冊に込めてみてはいかがでしょうか。

短冊に込められた一つひとつの願いが、穏やかな日々につながることを願っております。

「七夕飾り」

- 設置期間：７月1日（木）～８日（水）
- 設置場所：１階総合受付（中庭前）

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

地域紹介コーナー
東京労災近隣の史跡紹介：池上本門寺

当院から約４kmほど北西に池上本門寺があります。

13世紀日蓮和尚が池上氏の邸宅で入滅したことから、ここに堂が建てられたのが始まりとのこと。





加藤清正や紀州徳川家が祈願寺としたことが知られており、正面の石段は清正公が寄進されたとのことです。広い境内に古木や五重塔などがあり、大田区の歴史を感じられる所です。

外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8. 7. 1発行

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 191　2026年8月号



石川県ひまわり村にて　病院長　森田 明夫　撮影

大森図書館　出張講座

「　　食中毒について
―日常で気をつけたい微生物―」
を7月9日（木）に大森図書館 出張講座で開催いたしました。

食中毒の発生時期や予防、また食中毒の原因や対応、どんな検査をするかについてご紹介いたしました。

参加者の皆さまに、食中毒に関する理解を深めていただきました。





◁骨粗鬆法を知ろう１



6月11日（木）に開催した「骨粗鬆症を知ろう！　１」に続き、今月の8月6日は「骨粗鬆症を知ろう！　２」を開催いたします。骨粗鬆症についてより理解を深められる内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

～次回の開催日程～
「骨粗鬆症を知ろう！２」

- 開催日：　8月6日（木）
- 時　間：14：00～15：00
- 場　所：大森南図書館
- 参加費：無料（予約不要です。）

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



ひだまり

～次回の開催日程～
「自分を知ろう！身体計測」

- 開催日：　１０月８日（木）
  ※7～9月　ひだまりは夏休みとなります。
- 時　間：15：30～16：30
- 場　所：３階 大会議室
- 参加費：無料（予約不要です。）

お気軽にご参加ください。



地域紹介コーナー
東京労災近隣の史跡紹介：穴守稲荷神社

当院から約2km少々南に下った羽田地区に穴守稲荷神社があります。豊受姫命(とようけひめのかみ)を祀る神社で、元は羽田空港の敷地にあったものが空港の拡大とともに現在の地に遷座されています。





移設された旧六守稲荷神社の一の大鳥居まだ羽田の天空橋近くに残っています。奥宮では御神砂をいただくこともでき、大きな楠が境内にあります。空の安全、競馬の神様ともされています。京急空港線は元々この神社へのお参りのために建設されました。

この地域の戦前・後の激動の歴史を知り、ご利益を賜ってはいかがでしょうか？



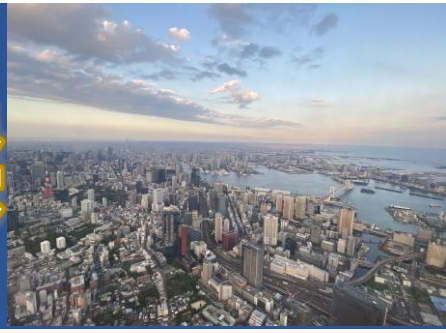
外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8. 8. 1発行

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 192　2026年9月号



9月の東京湾　病院長　森田 明夫　撮影

大森図書館　出張講座

「骨粗鬆症を知ろう！2」を8月9日（木）に大森南図書館で開催いたしました。

今回の講演では、骨折の背景にある骨粗鬆症や転倒との関係について紹介されました。また、参加者の皆さまにチェックリストを用いて自身の転倒リスクを確認していただきながら、転倒しやすくなる要因や身近な生活環境に潜む転倒リスク、その対策について理解を深めていただきました。さらに、転倒予防のため、安全に日常生活の中で無理なく継続できる運動についても紹介されました。

次回は「医療の中の放射線」をテーマに開催予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

～大森図書館出張講座の今後の開催日程～

・開催日：９月10日（木）
・内容　：「医療の中の放射線」

・開催日：１０月９日（金）
・内容　：「骨粗鬆症を知ろう！３」

・開催日：１１月１２日（木）
・内容　：「慢性疾患と口腔ケアの気になる関係」

・時　間：14：00～15：00
・場　所：大森南図書館 ２階
・参加費：無料（予約不要です。）

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

10月8日(木)ひだまりを開催します

スポーツの秋がやってきました！

皆さんで力を合わせ、楽しく体と頭を動かしましょう。

手や足を使った運動や、認知機能を活用したゲームに挑戦します。競い合うだけでなく、協力し合うことが勝利の鍵です。笑顔と応援があふれる運動会を目指しています。どなたでも無理なく参加できる内容となっておりますので、安心してご参加ください。

～次回の開催日程～

・「一致団結！ひだまり秋の大運動会！」

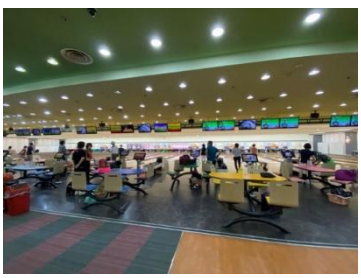
・開催日：　１０月８日（木）
　※7～9月　ひだまりは夏休みとなります。
・時　間：15：30～16：30
・場　所：大会議室 ３階
・参加費：無料（予約不要です。）

お気軽にご参加ください。

地域紹介コーナー
近隣遊興施設BIG FUN紹介

当院から北へ3kmほどのところに京急開発がてがけている大型遊興施設BIG FUNがあります。駐車場完備、当院からですと平和島でバス乗り換えで25分ほどです。平和島温泉、ボウリング場、競艇場、ゲームセンター、業務スーパーなどなんでも揃います。平和島温泉にはゆったりできる岩盤浴やサウナ、読書室や食堂も併設されています。当院からは健康教室などで協力をさせていただいています。病院帰りにゆったりされるのも良いかもしれません。

▽催しでの当院健康ブース





△心臓マッサージ講習

外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8.9.1発行

東京労災病院広報紙

ろうさいの森

Vol. 193　2026年10月号



金木犀　病院長　森田 明夫　撮影

「いつつのわふれあい祭り」に出展します！

当院のブースは、テクノFRONT森ケ崎と森ケ崎緑華園芝生広場の間の道路沿いにございます。無料健康相談や、メインステージでの健康体操「ひだまり体操」など、様々な企画を予定しています。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

「第13回いつつのわふれあい祭り」

- 開催日：１０月１８日（日）
- 時　間：10：00～15：00
- 会　場：森ケ崎緑華園芝生広場、大森東特別出張所、森ヶ崎交通公園、テクノFRONT森ヶ崎

◁ 詳しくはこちら





◁ 昨年の様子

OTAふれあいフェタ2026に出展します！

１１月７日（土）・８日（日）の１０時から１６時に「OTAふれあいフェスタ2026」が開催されます。当院は１日目の１１月７日（土）に出展いたします。AED体験や白衣試着体験など、楽しみながら健康や医療に触れられる企画を予定しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

「OTAふれあいフェスタ2026」

- 開催日：１１月7日（土）・8日（日）
- 時　間：10：00～16：00
- 会　場：太陽のエリア（平和島公園）

◁ 詳しくはこちら

大森図書館　出張講座

～大森図書館出張講座の今後の開催日程～

- 開催日：１０月９日（金）
- 内容　：「骨粗鬆症を知ろう！３」

- 開催日：１１月１２日（木）
- 内容　：「慢性疾患と口腔ケアの気になる関係」

- 開催日：１２月１０日（木）
　：「骨粗鬆症を知ろう！４」

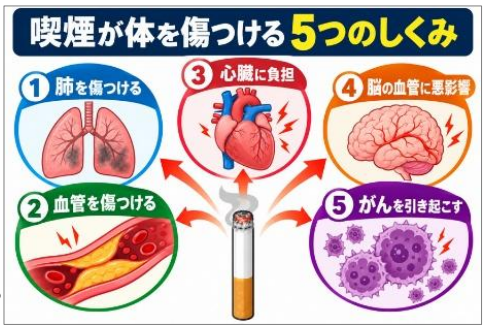
- 時　間：14：00～15：00
- 場　所：大森南図書館 ２階
- 参加費：無料（予約不要です。）

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

健康トリビア1:タバコはなぜいけない？

なぜタバコは身体に良くないのでしょう？よく肺がんや食道がんを起こす原因として知られています。そのほか、ニコチンは血圧や脈拍を上げる作用があり、心臓や脳・全身の血管に障害を加えます。さらにタバコ煙の微粒子・化学物質は体に慢性の炎症と酸化ストレるをきたして、気管や全身の臓器を障害、さらに遺伝子(DNA)を傷つけて肺・食道だけでなく、喉頭・胃・膵臓・膀胱など多くのがんをきたす原因となります。

また体の免疫力や修復力を弱めてしまいます。いつからでも禁煙をすることで、健康寿命が延伸します！ぜひ禁煙を。



外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院　発行人　福間　雄介　編集人　飯塚　彩貴
〒143-0013大田区大森南4-13-21　TEL03-3742-7301
R8.10.1発行