

Active Life アクティブ ライフ



Vol.140
2026.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶 三原理事長	2
新年のご挨拶 滋賀労働局 局長	3
新年のご挨拶 滋賀県医師会 会長	4
第102回・103回産業安全衛生講習会の報告	5
健康診断のデジタル化(DX健診)導入について	6-7
胸部・胃部X線検診車(BM-25号車)の整備を行いました	8
健康一口メモ・キャラクター紹介	8

新年を寿ぐ、光の道標。琵琶湖に浮かぶ浮御堂、神々しい日の出が未来へ続く希望を映し出す。古都近江から贈る、静謐で力強い新年の幕開け。この絶景と共に、輝かしい一年を歩み始めましょう。

■認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定(認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ●日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ●健康経営優良法人2025



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
本年も滋賀保健研究センターをどうぞよろしくお願ひい
たします。

さて、2025年のノーベル物理学賞は、ジョン・クラーク(John Clarke)、ミシェル・デヴォレ(Michel Devoret)、ジョン・マーティニス(John M. Martinis)の3名に授与されました。受賞理由は「電気回路における巨視的(マクロスコピック)量子トンネル効果とエネルギーの量子化の発見」です。

量子力学が扱うのは、電子・光子・原子といったミクロな世界です。この世界では、粒子が同時に複数の状態をとる「重ね合わせ」や、エネルギーが連續ではなく離散的に存在する「量子化」、さらには障壁を“通り抜ける”ように見える「トンネル効果(quantum tunneling)」など、古典力学では説明できない現象が数多く現れます。

しかし、これらの量子効果は通常、原子や分子といった極めて小さなスケールでしか観測できません。マクロな(人間の目に見える)スケールでは、多数の量子が相互作用することで重ね合わせが壊れ(デコヒーレンス)、古典的な振る舞いに収束してしまいます。

クラークらの研究グループは1980年代から、「超伝導回路(superconducting circuits)」を用いて、こうした量子現象をマクロな系で実現する試みに取り組みました。

ジョセフソン接合(Josephson junction)を組み込んだ回路を使い、次のような画期的な現象を観測しました。

1. 巨視的量子トンネル

(Macroscopic Quantum Tunneling)

電流や磁束などのマクロな回路状態が、通常は越えられないエネルギー障壁を“トンネルして”別の安定状態へ移行する現象を観測しました。これは、量子トンネルがミクロ

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

な粒子だけでなく、比較的大きな回路系でも起こりうることを示した重要な成果です。

2. エネルギー準位の量子化

(Energy Quantisation)の観測

回路中の電気的自由度(電荷・電圧・磁束など)が、連続的な値ではなく離散的(量子化された)エネルギー準位をもつことを実証しました。つまり、回路全体が一つの量子系として振る舞うことを示したのです。

このように、ミクロな量子現象を“回路”というマクロな装置上で直接制御・観測可能にしたことこそ、今回の受賞の核心的な功績といえます。

この発見は、基礎物理学としての意義にとどまらず、応用面でも非常に大きな意味を持っています。

・量子コンピュータ・量子回路技術への応用

超伝導量子ビット(supercconducting qubit)など、現在最も実用化に近い量子コンピュータ技術では、量子トンネルやエネルギー準位の精密な制御が不可欠です。クラークらの成果は、その技術的基盤を築いたものです。

・高感度センサーや量子計測への展開

量子状態を利用してことで、極めて微小な磁場や電場、力の変化を高精度に検出できます。超伝導量子干渉計(SQUID)はその代表例であり、医療・材料・地磁気観測など幅広い分野で応用されています。

・量子と古典の境界に関する理解の深化

「どこまで大きな系が量子的振る舞いを示せるか」という根本的な問い合わせに対し、実験的に新たな道を開いた点でも、物理学の発展に大きく貢献しました。

滋賀保健研究センターも、本年は新しい挑戦に取り組み、より良い研究と地域貢献を目指してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



新年のご挨拶

滋賀労働局

局長 多和田 治彦

新年あけましておめでとうございます。令和8年の年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

平素より、労働災害の防止、健康確保対策をはじめとする労働行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨夏は猛暑となる日が長く続きましたが、職場における熱中症対策が義務化されたことから、これまでの予防的な取組に加え、重篤化させないための取組を積極的に講じていただいたことに感謝申し上げます。

さて、少子高齢化が進み、労働力人口に占める高年齢労働者の割合が増加していますが、これに伴い転倒災害など作業行動に起因する労働災害が増えております。エイジフレンドリーガイドラインに基づく取組を推進していただいていること存じますが、本年4月1日からは労働安全衛生法の改正により、高年齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、作業管理など必要な措置を講ずることが事業者の努力義務となります。ハード面だけでなくソフト面も含め、実効ある取組をしていただきますようお願い申し上げます。

また、県内では外国人労働者が増加しており、労働災害も増加しております。作業手順を遵守し、ヒューマンエラーを起こさぬよう、母国語を使った安全衛生教育や注意喚起の表示等により、意識付けをしっかりとしていただきますようお願い申し上げます。

次に、精神障害による労災認定状況ですが、こちらも年々増加しており、長時間労働の是正やメンタルヘルス対策が急務となっております。中でもストレスチェックの実施はメンタルヘルスの一次予防として重要な位置づけにあり、現在努力義務となっている労働者50人未満の事業場においても、労働安全衛生法の改正により義務化となります。施行は公布から3年以内とされておりますが、円滑に導入されるようご準備をお願いいたします。

物価高や人手不足が続く中で、労働安全衛生を取り巻く環境等も目まぐるしく変化しておりますが、いかなる環境下においても働く方々の命、健康が脅かされることがあつてはなりません。

滋賀労働局では、若者・女性・高齢者・障害者・外国人労働者など、多様な人材が安全に、かつ安心して働き続けられるよう、関係機関と連携しながら諸施策をより一層推進してまいりたいと存じます。

本年も引き続き滋賀労働局及び管下労働基準監督署の安全衛生施策の展開に皆様方のご理解、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様におかれましても新しい年が希望に満ちた一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同





新年のご挨拶

滋賀県医師会

会長 高橋 健太郎

明けましておめでとうございます。令和8年の年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

平素より、滋賀県医師会の事業計画の一つであります疾病予防と健康増進の活動対し、深いご理解と温かいご支援、ご協力を賜り、衷心よりお礼申し上げます。

令和8年の干支は午（馬）。勢いよく駆ける馬の姿は、前進と躍動を象徴いたします。滋賀保健研究センターの皆さまにとりまして、本年が健やかに歩みを進められる一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

近年は、地域医療や公衆衛生を取り巻く環境が著しく変化し、その対応が求められ、医療機関、自治体、関係団体の連携の強化が求められています。滋賀保健研究センターにおかれましては、これまで県民の健康増進に寄与する多方面の活動、すなわち、県民の健康保持・増進の基盤となる「健診・検診・人間ドック」業務を長年にわたり安定的に提供されており、その成果は滋賀県民にとって、大きさ支えとなっていることと思います。滋賀県医師会としてもその成果に大きな期待を抱くとともに、その果たしてこられた役割に深く敬意を表します。近年、生活習慣病の重症化予防やがんの早期発見への期待はますます高まっており、貴センターが果たすべき役割は今後、一層重要性を増してきます。このように疾病の早期発見・早期介入の重要性が高まる中、貴センターが担うこれらの事業は、滋賀県の健康指標の向上に不可欠な存在です。

本年、滋賀県医師会は「地域とともに歩む医療」をより一層推進し、感染症対策、生活習慣病予防、在宅医療・地域包括ケアの充実など、滋賀が抱える課題に真摯に取り組んでまいります。とりわけ、人口構造の変化や医療需要の多様化に対応するためには、医師会・行政・検診センター・地域住民の皆さまが同じ方向を向き、協働していくことが不可欠です。

滋賀県医師会は令和8年度の事業計画の重点項目の中に、「疾病予防と健康増進」を掲げ、疾病予防・健康増進の確保を唱っており、貴センターとの連携をより

強固なものとし、県民の健康づくりに、一層貢献してまいりたいと存じます。そこで、貴センターと連携し、以下の事業を提案いたします。

1. 各種がん検診の受診率向上施策

子宮頸がん・乳がん・大腸がん等のがん検診について、①年齢層に応じた受診啓発、②市町との連携強化、③精密検査への円滑な導線づくり、をすすめ、がん死亡率の低減に取り組む。

2. 特定健診・特定保健指導の質の向上

生活習慣病の重症化予防に向けて、①健診結果に基づく保健指導の強化、②メタボ・高血圧・糖尿病等の継続支援、③健康データの分析と活用、④健康データの分析と活用、を貴センターと滋賀県医師会が連動して推進する。

3. 人間ドックの充実と周知

早期発見に寄与する人間ドックについて、①健専門領域との連携強化、②受診しやすさの向上、③働き盛り世代への積極的な受診啓発、に取り組み、疾病予防のレベルアップを図る。

4. 健診結果のフォローアップ体制の強化

健診・検診後の“次の一步”を重視し、①健医療機関との連携による再検査・治療導入の促進、②生活習慣改善支援の継続的フォロー、③デジタルツールを活用した健康管理支援、など、健診後の支援体制を充実させる。

滋賀保健研究センター発行の「アクティブライフ」が、県民の健康意識を高め、健康寿命の延伸を支える重要な情報発信の場であり続けることを期待するとともに、滋賀県医師会としても引き続き貴センターとの連携を強め、県民一人ひとりが安心して暮らせる地域づくりに貢献してまいる所存です。

結びに、滋賀保健研究センターにとって新しい年が干支の午のごとく、希望に満ちた益々飛躍する一年となりますことを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

産業安全衛生講習会の報告

第102回産業安全衛生講習会

日 時	2025年9月24日(水) 13:30~14:30
会 場	水戸コミュニティーセンター(湖南市)
講 師	京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学分野 修士課程1年 堀江 美之 様
演 題	「年齢を重ねても安心して働く職場へ ～認知・身体機能の変化と対応策～」
主 催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

超高齢化社会の中で変化する労働人口の推移や労働災害の現状、認知症・MCI（軽度認知障害）・認知機能低下とは具体的にどのようなものかについてご説明をいただきました。また、それに対して働く人や職場は今後どのように対応・サポートをしていけば良いのかについて、実例を交えながらわかりやすいご講演をいただきました。



第103回産業安全衛生講習会

日 時	2025年12月2日(火) 14:00~15:30
会 場	一般財団法人滋賀保健研究センター 新シルクホールからオンライン
講 師	京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学分野 博士課程2年 杉 昌樹 様
演 題	「気候変動と心身のストレス反応 ～寒暖差疲労から季節性気分変動まで～」
主 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

近年の暑熱激甚化がもたらすリスクと労働衛生面での影響についての概要と、それが身体に対してどのようなストレスを及ぼすかについてご説明をいただきました。

また、極端な気候変動から生じるストレス反応はすべての労働者に起きるものではなく、高齢労働者・基礎疾患のある人・屋外高温作業者が特にそのリスクが高まるという点と職場での具体的な対策についてご講演をいただきました。

気候変動と心身のストレス反応

～寒暖差疲労から季節性気分変動まで～

日本医師会認定産業医・気象予報士・健康気象アドバイザー・熱中症対策アドバイザー
京都大学大学院医学研究科 産業厚生医学分野 博士課程2年 杉 昌樹

健康診断のデジタル化(DX健診)導入について

2026年度
から導入

健康診断を取り巻く環境は年々変化し、受診者のニーズも多様化しています。より分かりやすい案内や、健診待ち時間の短縮、結果のスムーズな受け取りが望まれますが、従来の紙中心の運用だけでは、こうした期待に十分応えられない場面も増えてきました。その中で、現在注目されているのが健診業務のデジタル化(DX化)です。この度、弊財団も2026年度から「DX健診」として一部導入することとなりました。DX化によって問診の事前入力(WEB問診)、受付の簡略化、精度の高い結果データのご提供など、受診者様・企業担当者様にとって利便性の向上が実現できます。より質の高い健診サービスの提供や、業務負担の軽減、ミスの防止にもつながり、紙中心の運用では難しかった「自動化」「リアルタイム確認」「データ分析」が可能となり、より便利で安全な健診をご提供することが可能になります。

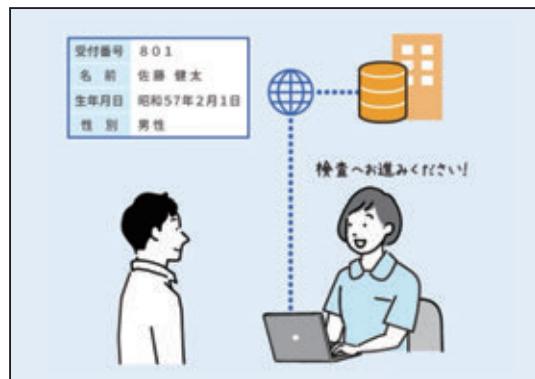


DX健診のイメージ

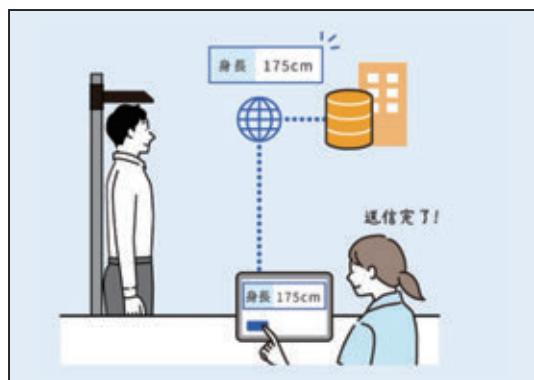
- ①健診前に、専用のQRコードでアクセスし、事前に問診の入力ができます。(PC、スマートフォンからでも入力が可能です)



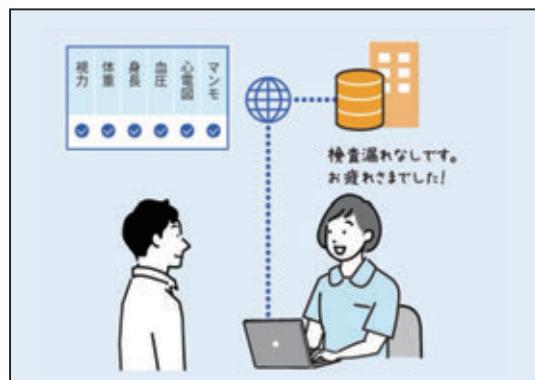
- ②受付で受診者名と検査内容を確認します。



- ③各検査ブースにPC、タブレットを配置し、検査結果を随時サーバーに転送します。



- ④検査の通過管理を行い、検査の進行状況の確認を行います。



〈健診デジタル化のメリット〉

健

診前に、問診入力することにより、問診漏れや、重複回答を防ぎます。



正

確でスピーディーに検査ができます。(検査漏れや過検査禁忌の検査防止など)



検

査の流れがスムーズになり、待ち時間が短縮され、快適な健診を受けていただけます。



DX健診導入範囲は、人間ドック健診、本館・別館の外来健診、各巡回健診
(※巡回健診は、既存のOCR用紙での運用と並行しながら随時導入していく予定です)

その他、様々なサービスをお使いいただけます!

一部WEB予約にも対応

2026年度から施設健診での健診予約に対して、Web予約を開始します。(一部の保険者様に限る)

★24時間いつでも予約を受付

- ・営業時間に関係なく24時間の予約受付が可能
- ・受付内容は電子メールにて受診者へ自動案内

★空き状況が一目でわかる

- ・空き状況をしながら希望日を選択できます。



アプリで健診結果が見られます!(無料)

- ・健診結果、判定を分かりやすく表示!
- ・毎年検査結果が蓄積できます!
- ・健康に役立つお知らせが届きます!

ダウンロード方法など、詳しくは当財団のホームページをご確認ください。



〈DX健診をご検討の皆様へ〉

健康診断のデジタル化は、受診者様をはじめ、事業所様にもメリットをもたらすサービスです。業務効率化だけでなく、健診の質向上や安全性の確保にもつながり、これから健診運営に欠かせないものです。

健診DX化によって、より良い健診サービスを目指します。次世代型の健診運用を実現する第一歩として、ぜひ導入をご検討ください。



胸部・胃部X線検診車(BM-25号車)の整備を行いました

2025年9月から新しく胸部・胃部X線検診車を整備しました。

今回の検診車は全長9m、幅2.49m、高さ36.3mとなっており、小回りが利くサイズになっています。最新型の車両のため走行時の安全機能が向上しており、「左巻き込み警報」等の安全装置が完備されています。本装置は高感度検出器を搭載しており、微量なX線量でも鮮明な画像を得ることが出来ます。これにより従来装置と同様に受診者様の被曝を軽減することに努めています。



鍋やおでんなど、温かい料理がおいしい季節ですね。鍋料理に欠かせない食材といえば、野菜ですね！白菜や大根、ねぎ、ほうれんそうなどの野菜は冬に旬を迎えます。冬野菜は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄えるため、糖度の高い野菜が多く、より甘みを感じます。また、冬野菜はビタミン類やミネラルなどの栄養素を豊富に含み、血行促進や免疫力の向上、風邪の予防にも効果があるといわれています。

ぜひ、鍋やおでんなどで冬野菜を楽しみ、体の芯から温まりましょう。

管理栄養士 下辻 真美

キャラクター紹介



1月からみなさまの
健康診断の
サポートをご紹介する
しゃほ犬です!!