

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.140
2026.1
[JAN]



Mie

新年のご挨拶 三原理事長	2
伊賀診療所長講話 池野所長	3
協会けんぽ三重支部からのお知らせ	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

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

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・原子といったマイクロな世界です。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、エネルギーが連続ではなく離散的に存在する「量子化」、さらには障壁を“透り抜ける”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

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、マイクロな量子現象を“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(superconducting 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

量子状態を利用することで、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ひ申し上げます。

伊賀診療所長講話

セルフケアで健康維持

～将来の困難を乗り越えるために～

伊賀診療所長 平本 拓也

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年は記録的猛暑や局地的豪雨など極端な天候に振り回された1年でした。この冬も厳しい寒さが続きますが体調を崩されないようご注意ください。

さて、「現在の日本の医療はかつてない危機を迎えている」という発表や報道を目にした事はございますか。

危機の原因としては日本の少子高齢化の問題があります。現在は日本人の5人に1人が75歳以上の後期高齢者、3人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会となっており、今後ますます医療・介護費用が増額していくと考えられます。また人件費の増加や人口が減少した地域で十分な医師数を確保できない事も問題となっています。さらに賃金上昇ペースをはるかに上回った物価の急上昇があり、水道光熱費、食料費なども医療機関の負担になっています。

これに伴い病院の経営状況は悪化の一途をたどっており、一昨年は全国の病院の60%、公立病院では80%以上が赤字となりました。また国立大学病院全体では昨年だけで400億円以上と過去最大の赤字が見込まれています。

病院や診療所での治療代や入院時の食事代は診療報酬制度によって全国一律で定められており、勝手に値上げする事はできません。診療報酬は2年ごとに改定されるため本年6月の改定では診療報酬の大幅引き上げを医療界

より希望されていますが、それでは患者さんの負担が増大する事にもなってしまいます。

ところで、日本は世界で最も入院時の在院日数が多く、また世界で2番目に外来受診回数が多い国だという事をご存じでしょうか。

日本の皆保険制度では患者さんの金銭的負担を抑えて医療機関を自由に選んで診察や投薬を受ける事が可能です。その反面、医療費の増加や医療従事者の負担を増やしている一因にもなっています。もし皆様が外来受診回数や入院する事を抑制できれば、生活の質を高めるだけでなく医療費の削減にもつながります。

そのためには一人ひとりが風邪や生活習慣病など日常でよくみる病気についての知識を広め、またケガや病気の予防に努めて頂く事が大切です。普段からバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と休養を心がけてください。健診以外でも自宅で体重や血圧を測定し、健康管理アプリを活用する事もできます。体調が悪いときは薬局やドラッグストアの市販薬を上手に活用してください。その際に分からない点があれば薬剤師さんへの相談をお願いします。各種ワクチン接種は発症や重症化を抑制するため費用対効果にも優れるとされています。

皆様もどうか自分自身や家族の健康づくりについて今一度考えていただき、そして日本の医療のかつてない危機を乗り越えて行くためにご協力をお願いいたします。



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



協会けんぽ三重支部からのお知らせ



令和8年度から、
生活習慣病予防健診等がさらに充実

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「一般健診」(若年)、「骨粗鬆症検査」が追加されました。

協会補助額
(1人あたり)
最高14,135円
(一般健診の単価)

生活習慣病予防健診の内容 ① 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	最高5,500円
	医師が必要と判断した場合に限り、尿検査を併せて受診可能です。		最高80円
	健診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち希望者は、電流検査を併せて受診可能です。		最高590円
子宮頸がん検診 (単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方	最高990円
一般健診 (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高2,500円
節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の方	最高8,280円

① 一般健診・節目健診に追加できる健診 ② 単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
骨粗鬆症 検査	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高1,390円
子宮頸がん 検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可	最高990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高980円 40歳～48歳 最高1,700円
肝炎ウイルス 検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高540円

人間ドック健診

検査の内容	対象者
一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

令和8年度から
定額補助を実施
協会補助額
(1人あたり)
最高25,000円

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(湖南省)
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ける職場へ ～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



堀江 様

【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。

全体風景



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



杉 様

【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。



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

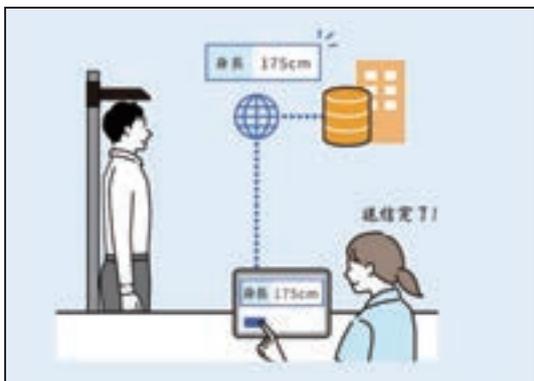
①健診前に、専用のQRコードでアクセスし、事前に問診の入力ができます。(PC、スマホどちらからでも入力が可能です)



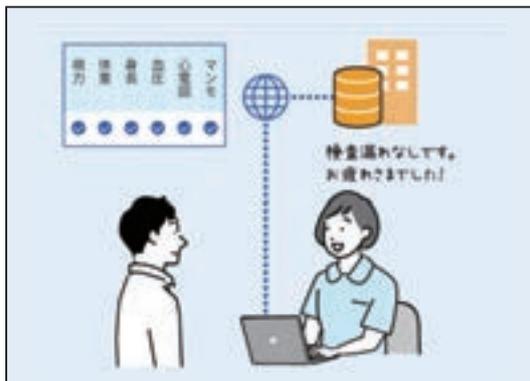
②受付で受診者名と検査内容を確認します。



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

- ・空き状況をみながら
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、これからの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。最新型の車輻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。



健康 一口メモ

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



よろしく
お願いします!

1月からみなさまの
健康診断の
サポートをご紹介します
しかいぼ犬です!!