

# Active Life

アクティブ  
ライフ



Vol.141  
2026.5  
[MAY]



就任・着任のごあいさつ	2
ホームページリニューアルのお知らせ	3
全国健康保険協会 滋賀支部から	4・5
本館施設の胃部X線装置を整備しました	6
第47期(2026年度)事業計画	7
ビジネスマンこそ大事な食育!	8
健康一口メモ・編集後記	8

薫風に揺れる琵琶湖のほとり。滋賀県大津市の真野川堤防では、地域の人々が丹精込めて描いた「ふれあい鯉のぼり」が空を仰ぎます。百匹百様の彩りは、子供たちの健やかな成長を願う優しい祈りの形。比叡の山並みを背に、手作りの温もりが初夏の風に乗って心に届く、真野の里の美しい風物詩です。

#### ■ 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2026



## 就任のごあいさつ

滋賀労働局

局長 田代 良文

令和8年3月31日付けで滋賀労働局 局長を拝命いたしました田代良文でございます。

各事業場の皆様方におかれましては、日頃から産業保健をはじめとする労働行政の推進につきまして、格別のご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私はこれまで厚生労働本省のほか、埼玉、京都、岡山、福井の各労働局で勤務してまいりましたが、初めての勤務地であり歴史と自然豊かな滋賀県において、新たな経験を重ね学んでまいりたいと考えております。

滋賀県は健康寿命の延伸を目指し、関係機関、団体や行政機関が積極的に「健康づくり」を推進している県であると承知しており、そういった取組みの成果として平均寿命が男女とも全国トップクラスであり、私どもが所掌する職場における健康診断の有所見率も全国平均を大きく下回っております。これもひとえに健診機関や各事業場等の皆さまの取組の賜物であり、深く感謝申し上げます。

さて、令和7年の県内の労働災害は、休業4日以上の死傷災害が1,536人となり、2年ぶりに増加に転じております。

滋賀労働局では、令和5年度を初年度とする第14次労働災害防止推進計画として、転倒災害など作業行動に起因する労働災害防止対策、高年齢労働者の労働災害防止対策、ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策、過重労働対策など7つの重点事項を定め、進捗状況を確認しながら取組の強化を図っているところです。

本年度においても、こうした取組を一層推進し、長時間労働やメンタルヘルス不調などによる健康障害を防止するため、各事業場で労働者の健康確保の取組が適切に行われるよう指導等を行ってまいります。

皆様方におかれましても、引き続き、誰もが安心して健康で安全に働くことができる職場形成に向けてご尽力賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。



## 着任のごあいさつ

滋賀労働局 労働基準部 健康安全課

課長 足立 育弘

令和8年4月1日付けで滋賀労働局 労働基準部健康安全課 課長を拝命しました足立育弘と申します。

日頃より産業保健をはじめ労働安全衛生行政の推進にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私は平成元年に奉職し、平成4年以降、滋賀労働局管内の各労働基準監督署及び労働局各課・室で安全衛生、労務管理等を指導・監督する業務に従事してまいりました。この度、健康安全課長として、県内約28,000事業場、約53万人の労働者の「健康と安全」を守る業務を統括する立場となり、身が引き締まる思いとともに、山積する課題の解決を推進していく決意を新たにしているところであります。皆様方にはこれまでと同様、引き続き、ご協力をお願いいたします。

さて、労働災害の発生状況は長期的には減少してきたものの近年は減少幅が鈍化し、ここ数年は増減を繰り返して下げ止まり感があり、その背景として、国全体の少子高齢化による就労人口の構造変化が大きく影響しているものと認識しています。

これからは従前から取り組まれてきた機械・設備等の本質安全化等の物理的対策に加えて、人に着目したソフト面での対策を並行して進めていくことが重要度を増してきているものと考えています。また、メンタルヘルス対策や化学物質対策等の課題も山積しており、今後、産業保健分野の果たす役割は労働災害撲滅だけでなく、「健康で長く働く」労働人口の確保に不可欠であり、ひいては持続可能な国の存続にとっても重要なファクターとなるものと考えています。

滋賀労働局におきましても令和5年度を初年度する「第14次労働災害防止推進計画(5カ年計画)」により、産業保健を含む安全衛生業務を進めており、皆さま方には引き続きのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

# ホームページリニューアルのお知らせ

この度、2026年2月10日に弊センターのホームページを全面リニューアルいたしました。

リニューアルでは、皆さまにより快適にご利用いただけるよう、各種機能とデザインの刷新を行い、Web予約機能を追加して一部の方にWeb予約をご利用いただけます。

また、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応いたしましたので、デバイスを問わず快適に閲覧していただけるようになりました。

サイトユーザー様毎に必要な情報を分かりやすくお届けできるよう、コンテンツや情報の拡大、機能改善に努めてまいります。

なお、弊センターの本館・別館での施設健診ではキャッシュレス決済が可能となっており、取り扱いブランド一覧もホームページ下部にてご確認いただけます。

今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## Web予約もご利用できます!



## 本館・別館ともに使えます!



## 充実した働き方を目指して!



毎年の「大丈夫」を当たり前にし続ける。  
社会を動かす確かな貢献。

受診者の笑顔、家族の安心、地域の人々の健康。  
それを守りたいという使命感が、私たちの原動力です。

医師、保健師、看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、管理栄養士、アシスタント、作業環境測定士、営業、事務スタッフ。

それぞれが専門性を生かし、密に連携しながら挑む——私たちは、One Teamで動く。

あなたの方が、社会のウェルビーイング（健康と幸福）を高めます。

そのやりがいも、ここで一緒に感じませんか？

全国健康保険協会 滋賀支部から

加入者・事業主の皆さまへ



けんぽと **もっと!** 健康を **もっと!**

# 協会けんぽの 健診がさらに**手厚く、新しく!**

令和**8**年**4**月スタート! / ※被保険者が対象

**もっと!** 1

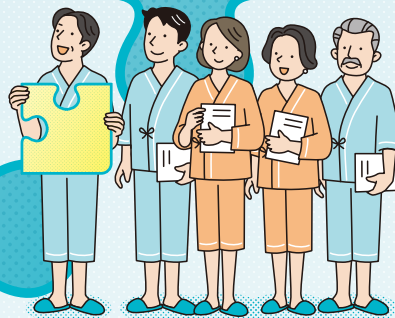
**35**歳以上の方は  
人間ドック健診に  
最高**25,000**円の  
補助!

**もっと!** 2

**35**歳以上の方に加え  
**20、25、30**歳の方も  
生活習慣病予防健診  
の対象に!

**もっと!** 3

**40**歳以上の女性に  
骨粗しょう症検診を  
開始!



より良い健康を形づくる新たなピース!  
現役世代の皆さまをより力強くサポートする  
新しい健診が始まります。

令和**9**年度からは、これらの**健診**が**すべて被扶養者も対象**となります。

詳しくは

協会けんぽ 健診



全国健康保険協会

「電子申請サービス」  
が始まりました!



健診をもっと手厚く、多くの方へ!

# 新しい健診が始まります。

※被保険者が対象

もっと!  
1

## 人間ドック健診に対する補助を開始

対象

35歳~74歳の被保険者

補助額

協会けんぽが最高25,000円補助します

内容

一般健診の項目に検査項目がさらに追加され、当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれる総合的な健診です。

健診の  
選択肢が  
増える!



もっと!  
2

## 生活習慣病予防健診の対象者を若年者へ拡大

対象

20歳、25歳、30歳の被保険者

自己負担額

最高2,500円

内容

血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。

若い世代に  
健康と向き合う  
機会が広がる!



もっと!  
3

## 40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始

対象

一般健診・節目健診を受診する40歳~74歳の偶数年齢の女性被保険者

自己負担額

最高1,390円

内容

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、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。

自覚症状がない  
骨粗しょう症を  
早期に発見!



令和9年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

### 健診受診の流れ

1

受診を希望する  
健診機関に  
予約する

全国の健診機関で受診することができます。協会けんぽへの申込手続きは不要です。

2

健診を  
受診する

受診当日は、マイナ保険証等\*及び検査容器などを忘れずにお持ちください。

\*保険資格の確認方法は、事前に健診機関へお問い合わせください。

3

健診結果を  
確認する

生活習慣の改善が必要な方は「特定保健指導の利用」、要治療と判定された方は「医療機関の受診」をお勧めいたします。

健診実施機関等  
の一覧はこちら



協会けんぽ 健診機関



# 2026年1月から 本館施設の 胃部X線装置を 整備しました



この装置は最新のFPD装置を搭載し、高画質、高機能、被曝の低減を備えた装置(Raffine-i)を導入しました。今回もX線管を斜入タイプにすることで、さまざまな胃の形に対応ができ、病変部を必要な方向から観察可能です。

また、高精細な画像により微細な変化も捉えやすく、検査精度の向上が期待できます。撮影時間や被曝にも配慮し、より安心して検査を受けていただけます。



## 第47期(2026年度)事業計画

### 【基本方針】

1. 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のリスクマネジメントシステムを活用し、信頼される総合健康管理機関として活動する。
2. 従業員の健康維持・向上のため、健康経営を実践する。
3. 事業収入および営業利益の目標を達成する。
4. 各種健康診断・健康づくり・環境管理に関わる法規改正に対し、迅速かつ柔軟に対応し、顧客満足度のさらなる向上を図る。
5. 作業のさらなる効率化を推進し、就労時間等の短縮を図り、全従業員が働き方改革を進める。
6. 職員一人ひとりが自己研鑽に努め、目標管理活動の実践と有効な資格取得を推進する。
7. 社会のニーズに適合したコンピュータシステムの構築を進める。

### 【各種事業】

1. 健康診断事業  
(職域健康診断・地域健康診断・学校健康診断)
  - 1) 職域健康診断事業
    - ア) 各種健康診断の受診率向上を図る。
    - イ) 特殊健康診断の省令改正に対応する。
    - ウ) 労災保険二次健康診断等給付事業の拡大を図る。
    - エ) 健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
    - オ) 協会けんぽが実施する生活習慣病健診・節目健診・人間ドック健診の拡大を図る。
    - カ) 健康保険組合と連携し、人間ドック受診者の拡大を図る。
    - キ) ストレスチェック制度の運用充実を図る。
  - 2) 地域健康診断事業
    - ア) 各市町が実施する健康診断事業の受診率向上に協力する。
    - イ) 各種がん検診事業の普及・拡大に協力する。
  - 3) 学校健康診断事業  
心電図検査、血液検査、尿検査等の実施に協力する。
2. 健康づくり事業 (公益目的支出計画事業)
  - 1) 労働安全衛生法に基づく「定期健康診断における有所見率改善への取り組み」を支援する。
  - 2) 健康診断の事後措置を支援する。
  - 3) 健康保険組合および事業場と連携し、特定保健指導(動機づけ支援・積極的支援)を推進・拡大する。
  - 4) 職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
  - 5) 各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
  - 6) 保健衛生関連情報を発信し、健康管理への意識向上に寄与する。

- ア) 機関紙「アクティブライフ」「へるす」を定期発行する。
- イ) ホームページを活用し、「安全管理」「衛生管理」等の情報を提供する。
- ウ) 産業安全衛生活動を支援する。
  - ・産業安全衛生講習会を開催し、産業保健衛生の知識向上を図る。
  - ・「安全管理」「衛生管理」「環境管理」に関わる講習会・研修会等へ講師を派遣する。
- 7) 保健衛生関係の調査研究の成果を関連学会等で発表し、健診分野の発展に寄与する。
3. 環境管理事業
  - 1) 作業環境測定の実施と、測定結果に基づく措置への対応・指導を充実する。
  - 2) 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善を支援する。
  - 3) 環境計量証明事業(音圧レベル・振動加速度レベル)を支援する。
  - 4) マスクフィットテスト測定の市場拡大を推進する。

### 【参画と支援】

- 1) 医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
- 2) 産業保健総合支援センターおよび各地域産業保健センターが行う事業への参画と支援を行う。
- 3) 労働基準協会が行う各種事業への参画と支援を行う。

### 【信頼される総合健康管理機関としての使命】

- 1) 法令を遵守し、倫理の向上に努める。
- 2) 品質管理システム(ISO9001)を活用し、サービス品質の維持・向上を図る。
- 3) プライバシーマーク制度を活用し、個人情報の保護を徹底する。
- 4) 情報システムの安全管理を徹底し、情報漏えいおよび事故の防止に努める。
- 5) 精度管理の維持・向上を図り、正確な結果を迅速に報告する。
  - ア) 全国労働衛生団体連合会、日本総合健診医学会、日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し、精度の維持向上に努める。
  - イ) 成績管理委員会において精度管理の維持向上に努める。
  - ウ) 各種認定の養成を行い、精度向上に努める。
  - エ) 内部・外部の教育機会を充実させ、職員の能力向上を図る。
- 6) ICT等を活用した健康診断システムを構築し、顧客満足度の向上と内部・外部業務の効率化を図る。



# ビジネスマンこそ大事な食育!

管理栄養士 辻本 正子

食育というと、子ども向けの食事に関する教育というイメージを持つかもしれませんが、日々忙しく働く大人こそ、食育が大切です。バランスの良い食事を摂る人ほど、仕事に対する向上心の高い人が多いという調査があります。新年度が始まり、新社会人も既に働く人も、仕事のパフォーマンスを向上させるために、食に対する知識を深めてみましょう!

## 「こ食」になっていませんか?

一昔前は、家族全員が同じものを食卓で囲むことが当たり前でした。共食(だれかと一緒に食事をする)をすることは、自身の心身の健康や規則正しい食生活、良い生活リズムを整えることと関係があります。しかし近年、ライフスタイルの多様化により、さまざまな「こ食」が生み出されました。以下の「こ食」にあてはまるものが多いほど、栄養バランスの偏った食事になりやすいといわれています。

- 孤食 一人で摂る孤独な食事。
- 固食 好きなものばかり選び、メニューが固定化されること。
- 個食 家族それぞれが別の料理を食べること。
- 子食 子どもだけで食べること。
- 小食 食事の量が少ないこと。
- 戸食 外食ばかりの食事。
- 粉食 パンやめん類など、粉物が中心の食事。
- 濃食 味の濃い物ばかり食べること。
- 虚食 朝、食欲がない、何も食べないこと。

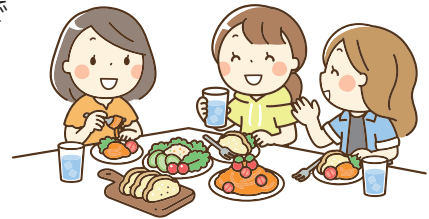
## 栄養バランスを整えよう

- ①1回当たりの食事では、主食(ごはん・パン・めん類)は1品、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は1品、副菜(野菜・海藻・きのこ)は1~2品を目安に食べましょう。
- ②毎日、牛乳や乳製品、果物を取り入れましょう。
- ③旬の食材を取り入れましょう。

## 朝食を食べよう

- ①食べる時間がない場合…早寝早起きをして、朝食を食べる時間を作りましょう。
- ②空腹感がない場合…21時以降の食事は控え、夕食は腹八分目にして体調を整えましょう。
- ③作る時間がない場合…卵かけご飯、パン、シリアル、バナナ、スープ、野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを用意しておきましょう。また、夕食を作る際に、朝食分も合わせて多めに作っておきましょう。

忙しい毎日の中で、食事はおろそかになりがちですが、毎食は難しくとも、一日一食は家族や友人、同僚たちと食卓を囲み、コミュニケーションを深め、食事を楽しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか。



新年度が始まり1か月が経ちました。春は眠くなりやすい、と感じたことはありませんか?この季節は昼夜の寒暖差や自律神経の乱れ、環境の変化によるストレス、花粉症の葉の影響など様々な原因により、不眠や日中の激しい眠気を感じやすくなります。よい睡眠を取ることが健康な日々を送るために重要であり、ダイエットにも効果的です。

そのためには、起床後にカーテンを開けて日光を浴びることも効果的です。太陽の光には体内時計を調節する働きがあります。また、朝食をしっかり摂ることで、一日の体内時計のリズムをつくることができます。

良い睡眠を取り、こころも身体も健康に過ごしましょう。  
保健師 峰原 杏華

## 編集後記

風薫る季節となりました。暖かくなりだんだんと活動的になる時期ですね。業務に一層精を出しておられる方や、はたまた暖かな陽気の中お出かけを楽しまれる方にとっては、

体調を崩しやすい時期でもあります。昼間は薄着でも夜間は羽織れるものを用意する、睡眠を十分とるなど自身の体調に気を付けてお過ごしください。

システム課 山岡 祐介

