

2026
Jan

vol. 64

k e n k o u

健幸!

よぼうかい



Osaka



Index

- ～年に一度の健康度アップ～
- 1-2 特定保健指導を受けましょう!
 - 3 ヘルスリテラシーを高めよう
 - 4 手洗いの歴史～なぜ手洗いが大切なのか～
 - 5 インフォメーション
 - ・新春のごあいさつ
 - ・協会けんぽ加入の方に朗報です!
 - ～2026年度から健診の内容がグレードアップします～

Osaka Anti-Tuberculosis Association



年に一度の健康度アップ 特定保健指導を受けましょう!

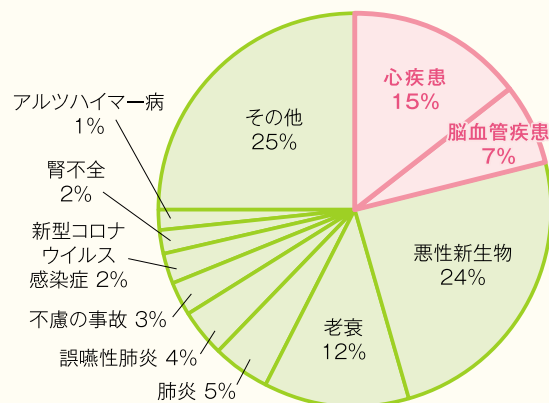


年末年始、ついつい食べすぎたり飲みすぎたりしていませんか?

「ま、いっか」と油断しているうちに、ズボンやスカートのウエストがきつくなってきたら要注意です!

お腹まわりの内臓脂肪が増えすぎると、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。これらが重なると動脈硬化が進みやすくなり、心疾患や脳血管疾患のリスクも上昇します。実際、日本人の死因の約1/4はこれらが原因です(厚労省のデータより)。

内臓脂肪の蓄積は、気づかないうちに体の中で静かに進行します。特定健診で「特定保健指導」の対象となった場合は、生活習慣を見直す絶好のチャンスです。ぜひ前向きに活用しましょう。



▲【出典】厚労省「令和5年 人口動態統計 月報年計の概況」主な死因の割合

特定健診・特定保健指導とは?

特定健診 ※健保または事業所主体で年に1回実施

40歳~74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を年1回実施します。生活習慣病のリスクを早期に発見することが目的です。



特定保健指導

※支援該当者に対し健保や事業所主体で年に1回実施

特定健診の結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高い方や、生活改善による予防効果が期待できる方に対し、保健師や管理栄養士など専門スタッフがサポートします。



特定保健指導の種類

動機づけ支援(3ヶ月間)

ご自身の健康状態を理解し、継続可能な生活習慣の改善を自ら計画、実践できるようになるための動機づけとすることを目指した支援を実施

リスクが少ない方対象

3ヶ月後お手紙で成果を確認させていただく自立したコース



積極的支援(3~6ヶ月間)

動機づけ支援に加えて、定期的・継続的な支援を行うことにより、生活習慣の改善のための行動目標を設定し、目標達成に向けて実践に取り組みながら、その生活習慣が継続できることを目指した支援を実施

よりリスクが多い方対象

3~約6ヶ月間の間、月に1回電話支援で寄り添わせていただくコース



しっかり目標をたてて取り組みましょう!

具体的な行動につなげるには、生活の基盤となる3つの要素を見直すことが効果的です。

メタボ予防の
3本柱

食事

常に腹八分の意識をもち、バランスの良い食事を野菜からよく噛んでゆっくり食べましょう。できれば夕食を寝る3時間前には済ませるようにしましょう。菓子類や甘い飲み物を定期的に摂らないようにしましょう。

運動

1日8,000~10,000歩歩数を確保するようにしましょう。また筋トレも筋肉量を増やし基礎代謝を上げ減量しやすい身体づくりに役立ちます。
(※ただし治療中の疾患のある方や血圧の高い方などは医師の許可を得て実施しましょう)

睡眠

睡眠時間が5時間未満/日の人は、5時間以上/日の人と比べて、7年間の追跡期間中に肥満になるリスクが1.13倍、メタボリックシンドローム発症のリスクが1.08倍、有意に上昇することが報告されています(厚労省調べ)。



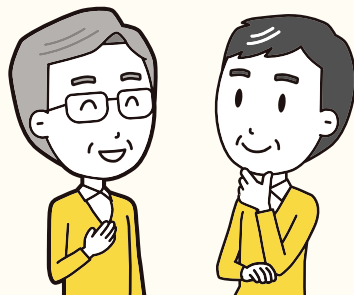
シールぼうや

3本柱

📄 継続支援（※積極的支援で第4期特定保健指導から始まった支援です）

積極的支援の開始から3ヶ月時点で、初回面談の実施時期や支援回数によるプロセス評価に加え、体重・腹囲の変化（健診結果を起点とした減量幅）、食事・運動・禁煙・休養・その他の目標達成状況をポイント化し、合計が180ポイント未満の場合は、継続的支援の実施が必須となります。継続的支援は最大3回まで実施でき、3～4週間に1回の頻度で行います。評価内容は積極的支援と同様で、合計が180ポイント以上に達した時点で終了となります。

私の所属している健保は費用を全額負担してくれたので、タダで専門家のサポートを受けることができてラッキーだったよ



一人じゃ継続は難しいけど、専門家のサポートを定期的に受けられるのががんばることができたよ

（※所属健保により費用負担の割合は異なりますのでご確認ください。）



スマホで手軽に！



特定保健指導がとっても「便利」に!!



「特定保健指導って受けた方が良いのは分かってるんだけど、昼間は忙しくて時間もないし、ちょっと面倒くさいな…」なんて思っていないですか？

大阪総合健診センターでは、特定保健指導に特化したチャットツール「UELUN（ウエルン）」を導入いたします。「UELUN」で特定保健指導を希望される方は、PCまたはスマートフォンから利用登録をさせていただきます。登録後は、インターネットを通じて保健師とメッセージでやり取りができるため、勤務時間中に電話対応が難しい方でも、帰宅途中やすき間時間を利用して特定保健指導を受けることが可能です。

時間や場所に縛られず、ご自身の生活リズムに合わせて無理なく取り組みを続けていただけます。また、やり取りの内容を後から見返すことができるため、忙しい日々の中でも必要な情報を確認しやすい点も特長です。

セキュリティ面については、国内サーバー上で運用され、個人情報保護に十分配慮した仕組みとなっているため、安心してご利用いただけます。

ログイン画面



問診入力画面

12:34 UELUN まいたけ健康管理センター

次の質問に回答して送信してください。

1. 毎日、歩行を10分行う。
☒できている ☐できていない
2. 11時には就寝する。
☒できている ☐できていない
3. 夜食を控える。
☒できている ☐できていない
4. 体重
88.6 kg
5. 腹囲
90.5 cm
6. 血圧
128 / 78 mmHg
5. メッセージ
この度は、食習慣改善に関する貴重なアドバイスをいただき、ありがとうございます。具体的な実践しやすい内容だったので、早速日常生活に取り入れてみようと思います。

送信

UELUN健康図書館画面



※本ツールの導入は2026年4月を予定しております。



ヘルスリテラシーを高めよう



健康診断を受ける皆さまにとって、日々の健康情報を正しく理解し、必要な行動につなげる力はとても重要です。この力を「ヘルスリテラシー（健康情報を理解し活用する力）」と呼びます。近年の医療・健康情報は増え続けており、正しい情報を見極めることがより大切になっています。ここでは、ヘルスリテラシーを高めるためのポイントをわかりやすくご紹介します。

◆ヘルスリテラシーとは？

世界保健機関（WHO）は1998年にヘルスリテラシーを「**人々が健康に関する情報を入手し、理解し、適切な健康上の意思決定を行うために必要な認知的・社会的スキル**」と定義しています。つまり、健康に関する情報を正しく受け取り、自分に必要な行動を選び取るための力を意味します。医療や健康に関する情報は年々増え続けています。その中から信頼できる情報を見極め、健康維持や予防につなげていくために、ヘルスリテラシーは欠かせない力となっています。



◆ヘルスリテラシーを高めるには？

ヘルスリテラシーは、日常のちょっとした心がけで無理なく高めていくことができます。まず大切なのは、健康情報を見たときに「誰が発信している情報なのか」を意識することです。また、ひとつの情報だけで判断せず、別の信頼できる情報源にも目を通す習慣をもつことで、より確かな判断ができるようになります。健診結果に疑問があれば、メモを残し、次回の医療相談や受診の際に質問できるようにしておくとう安心です。さらに、インターネットやSNS等で流れてくる健康情報には感情的に反応せず、まず立ち止まって内容や根拠を確認することも大切です。こうした小さな積み重ねが、「正しい情報を選び、自分の健康に活かす力」につながり、ヘルスリテラシーを自然と高めていく助けとなります。



ポイント 正しい情報を選ぶ POINT

✓ 情報源はどこか？

情報源がきちんと記載されており、信頼できる団体であることが大切です。

✓ いつの情報か？

古い情報では、状況が変わって最新の情報が出ている可能性があります。

✓ 情報にかたよりはなかい？

1つだけの情報が極端なことを言っていないか、他の情報と比較しましょう。

✓ 商業目的の情報ではないか？

物売るための情報ではないか、どんな目的で出された情報かを確認しましょう。



⚠ インフォデミックに気をつけよう

近年、健康や医療に関する情報はインターネットやSNS等を通じて瞬時に広がります。このように情報が過剰にあふれ、正しい情報と誤った情報が混在する状況を「インフォデミック」と呼びます。特に健康診断の結果に不安を感じているときは、根拠のない情報に触れることで、必要以上に心配してしまうことがあります。こうしたときは、インフォデミックの影響を受けやすくなるため注意が必要です。インフォデミックに巻き込まれないためには、情報の出どころや根拠を冷静に確認し、感情だけで判断しないことが大切です。また、不安が強い場合はネットの情報だけで判断せず、医師や保健師など専門家に相談することで、正確な理解につながります。



◆さいごに

健康診断の結果を正しく理解し、適切に活用するためには、医療の専門家が提供する信頼できる情報に基づいて判断することが重要です。

検査項目や基準値は医学的な根拠に基づいて設定されており、その背景には疾病リスク評価や最新のガイドラインが反映されています。しかし、一般的な情報サイトやSNSでは、こうした専門的な視点が十分に説明されず、誤解を生むケースも珍しくありません。不安な点があった場合には、自己判断で情報を探し続けるよりも、医療の専門家に直接相談することで、個々の状態に即した正確なアドバイスが得られます。

専門家は数値だけでなく、生活習慣や体質など多面的な要因を踏まえて総合的に判断するため、インフォデミックの影響を受けにくくなり、より適切な健康管理につながります。

／ご相談ください！／





手洗いの歴史

なぜ手洗いが大切なのか

日常生活の中で、手洗いはもっとも身近な感染予防の一つです。特に近年は感染症への関心が高まり、正しい手洗い方法やタイミングが改めて注目されています。しかし、手洗いの習慣は現代になって突然広まったものではありません。古くから人々の生活に根つき、科学的な裏付けを経て現在の形へと発展してきました。ここでは、「手洗い」という日常の行為が、いかにして現代の公衆衛生の基本となったかをご紹介します。



古代～中世：宗教的・生活的な「清め」の習慣

手洗いは、もともと感染予防ではなく、精神的な「清め」を目的とした儀式として、世界各地で発展しました。



モスク入前の小淨 (Wudu) の様子

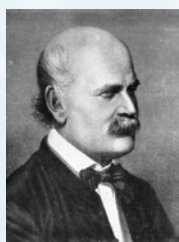


手水舎で手を洗う様子

手洗いは、古代から世界各地の宗教や文化において、「清め」の儀式として行われてきました。日本でも『古事記』『日本書紀』の時代から、神社仏閣に参拝する際に手や口をすすいで身を清める習慣があり、食事の前に手を洗う行為や、おしぼり文化も古くから定着しています。衛生という概念が明確になる以前から、手を清潔に保つことが生活文化の一部として存在していました。

19世紀前半(1840年代)：医学的な手洗いの「発見」

習慣としての手洗いに、初めて科学的な意義が見出されたのは19世紀半ばでした。



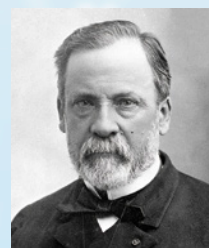
イグナツ・ゼンメルワイス

ハンガリーの産科医、イグナツ・ゼンメルワイスは、1840年代にウィーン総合病院で産褥熱(さんじょくねつ)による妊婦の高い死亡率という深刻な問題に直面していました。彼は、詳細な調査の結果、解剖実習後に手を洗わずに診察を行う医師こそが「見えない病原体」を運び感染源であると突き止めます。そこで、ゼンメルワイスは医師たちに塩化カルシウム溶液による手洗いを徹底させました。その結果、産褥熱による死亡率は劇的に低下し、手洗いの有効性がデータをもって明確に示されました。しかしながら、当時はまだ細菌学が確立されていなかったため、「病原体」の存在を主張する彼の革新的な考えは、当時の医学界に頑なに受け入れられませんでした。このため、彼は生前、この偉大な功績に対する正当な評価を得ることはできませんでした。

19世紀後半～20世紀初頭：科学的根拠の「確立」

ゼンメルワイスが提唱した理論は、細菌学の発展によって科学的に裏付けられ、医学の常識へと変わります。

ゼンメルワイスの理論が正しかったことは、彼の死後、19世紀後半から発展した細菌学によって証明されました。フランスの科学者ルイ・パスツールが病気の原因は細菌であるとする細菌論を提唱し、「見えない病原体」の正体が特定されました。さらに、イギリスの外科医ジョゼフ・リスターが、この細菌論に基づき手術における消毒法を確立しました。これにより、感染予防における手洗いと消毒の重要性が、揺るぎない科学的根拠をもって実証されました。その結果、ゼンメルワイスの理論はようやく医学界で広く受け入れられ、「手洗い」は科学に基づいた最も基本的な感染予防策として位置づけられることになりました。



ルイ・パスツール

20世紀以降：公衆衛生としての「定着」

細菌やウイルスが感染症の原因であることが一般に理解され、手洗いは公衆衛生における最も基本的で重要な行動として社会全体に定着しました。

手が汚れている場合やノロウイルスなどの対策が必要な場合は、流水と石けんによる物理的な洗浄が不可欠となります。手洗いは現代の公衆衛生において、状況に応じた適切な使い分けが重要な基本行動として位置づけられています。日常的に、擦式手指消毒剤(アルコール消毒)は、短時間で効率よく手指の菌を減少させることが科学的に示されており、医療現場や日常生活で幅広く活用されています。特に感染症流行時には、国際機関が正しい方法の啓発を強化します。



医療の歴史の中で、手洗いは感染症を防ぐ最も基本的で確実な方法として確立されてきました。医療現場で重視されてきたこの手洗いの考え方は、日常生活においても同様に重要です。正しい手洗いを習慣化することで、自分自身の健康を守りましょう。

新春のごあいさつ

新春のお慶びを申し上げます。旧年中は当会の健診事業に温かいご支援を賜り、誠にありがとうございました。近年、医療を取り巻く環境は大きく変化し、生活習慣病の増加や医療費の高騰、感染症対策の定着など、私たちを取り巻く健康課題はますます複雑化しています。こうした状況の中、健診の果たす役割は一層重要性を増しており、早期発見・予防の視点から、皆さまの健康を守る第一歩として注目されています。本年は午（うま）年。古来より馬は「軽やかに前へ進む力」の象徴とされてきました。当会もその精神にならい、皆さまの健康づくりを力強く支える“伴走者”として、より確かな健診サービスと分かりやすい情報提供に努めてまいります。皆さまにとって健やかで実り多い一年となりますよう、職員一同、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



協会けんぽ加入の方に朗報です！ ～2026年度から健診の内容がグレードアップします～

2026年度より、35歳以上の被保険者を対象に、人間ドックに対する費用補助が開始されます。あわせて、生活習慣病予防健診については、新たに20歳、25歳、30歳の方も受診できるようになります（胃・大腸がん検診を除く）。

また、これまで40歳から5歳刻みで一般健診に追加可能であった付加健診は、一般健診と付加健診の項目を統合した、より分かりやすい「節目健診」へと変更されます。

さらに、40歳以上の偶数年齢の女性を対象に、骨粗鬆症検診が新たに実施されます。

加えて、2027年度からは、被扶養者の方も被保険者と同等の人間ドックおよび生活習慣病予防健診を受診いただけるようになります。なお、被扶養者を対象とした現行の特定健診は、引き続き実施されます。この機会に、これまで受診されている健診内容を見直してみませんか？

各健診項目や自己負担金などの詳細につきましては、後日、当会ホームページにてご案内いたします。

健診の種類	受診対象者の年齢			
	～19歳	20～34歳	35～39歳	40～74歳
人間ドック			35歳以上の方（毎年受診可）	
生活習慣病予防健診等	節目健診			40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
	一般健診		35歳以上の方（毎年受診可）	
	一般健診（若年）	20歳、25歳、30歳の方		
	子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性		
	乳がん検診			40歳以上の偶数年齢の女性
	骨粗鬆症検診			40歳以上の偶数年齢の女性
	肝炎ウイルス検査	一般健診を受診する方（過去に受けた方は除く）		
特定健診				40歳以上の被扶養者

表紙：白馬神事（住吉大社）

全国の住吉神社の総本社である大阪市の住吉大社では、毎年1月7日に特殊神事の一つである「白馬神事（あおうましんじ）」が執り行われます。国家安泰を祈願し、神馬「白雪号」が各本宮を巡拝した後、境内を駆け巡ります。年の初めに白馬（あおうま）を見ると邪気が払われ、その年の無病息災が約束されると古くから言い伝えられているため、この日は多くの参拝者で賑わいます。



健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号

06-6202-6667



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会

事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪複十字病院	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL：06-6202-6666(代表) FAX：06-6202-6686 URL：https://www.jata-osaka.or.jp E-mail：info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL：072-821-4781(代表) FAX：072-824-2312 URL：https://www.osaka-hospital.org E-mail：webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL：072-221-5515(代表) FAX：072-223-8534 URL：https://www.jata-sakai.jp/ E-mail：sakai@jata-osaka.or.jp

みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます