

健診は未来の健康を守る大切な機会 協会けんぽの健診補助が拡充

2026年4月から、協会けんぽ(全国健康保険協会)の健診制度が新しくなり、これまでよりも多くの方が利用しやすくなりました。特に注目したいのが、人間ドックへの補助が始まったことです。これまで全額自己負担だった人間ドックに、最大2万5千円の補助が受けられるようになりました。対象は35歳から74歳の方です。当クリニックの人間ドック



診察の様子

また、若い世代の健康づくりを目的に、20歳・25歳・30歳の方を対象とした「一般健診(若年)」も新設されました。血液検査や尿検査に加え、肺の検査が含まれており、自己負担は2千5百円です。早い段階で体の状態を知ること、将来の病気の予防につながります。さらに、女性には新たに骨粗しょう症検診が加わりました。40歳から74歳までの偶数年齢の方が対象で、自己負担は250円と受診しやすい金額です。骨の健康を守ることは、転倒や骨折の予防にもつながります。



健康クリニックだより 18

● 協会けんぽ 生活習慣病予防健診等の自己負担額 ●

コース(対象)	自己負担(税込)	
人間ドック健診(35歳~74歳) NEW	19,000円	
生活習慣病予防健診	節目健診(※) (40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳)	8,280円
	一般健診(35歳~74歳)	5,500円
	一般健診【若年】(20歳・25歳・30歳) NEW	2,500円
骨粗しょう症検診(超音波法) NEW (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)	250円	

※「付加健診」は2026年度から「節目健診」に名称が変更になりました。

お問い合わせは、健康クリニック ☎082-900-4857(平日9:00~16:30)まで。
(施設健診課 杉岡 敦子)

骨を丈夫に保つ栄養素 1日15分程度の日光浴で生成

これから、夏に向けて日差しがぐっと強くなってきます。日傘や日焼け止めなどで紫外線対策を始めている方も多いのではないのでしょうか?実はその紫外線対策、気を付けないと「ビタミンD不足」を招いてしまうことがあります。

67 ビタミンD

話題の健康づくり

アラカルト

では紫外線が十分に届かないため、効果は期待できません。食品では、サケやマス、サンマなどの魚介類に多く含まれています。ビタミンDは焼く・炒めるなど、油を使った調理をすると吸収率がアップするのでおすすめです。

ビタミンDは、骨を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。それだけでなく、筋力低下の予防や免疫力の維持、糖尿病やがんのリスク低下など、年齢を重ねても元気に過ごすために重要な働きをしています。最近では、紫外線を避けすぎることによってビタミンDが不足している人が増えていることもわかってきました。

ビタミンDは食事から取るだけでなく、日光を浴びることで体内でも作られます。目安は、日なたで1日15分程度の日光浴で、ガラス越しの日光

では紫外線が十分に届かないため、効果は期待できません。食品では、サケやマス、サンマなどの魚介類に多く含まれています。ビタミンDは焼く・炒めるなど、油を使った調理をすると吸収率がアップするのでおすすめです。

ビタミンD不足は自覚症状が出にくく、知らないうちに健康へ影響することもあります。「最近あまり外に出ない」「将来の骨が気になる」という方は、骨密度を確認してみると安心につながります。健康クリニックでは骨密度測定を行っておりますので、気になる方はお気軽にご相談ください。そして忘れてはいけないのが、抗酸化作用をもつビタミンA・C・E(エース)です。紫外線によるダメージ対策や美肌づくりを助けてくれる栄養素でもあります。適度な日光浴とバランスの良い食事、紫外線を避けるだけでなく、ダメージから「守る力」も高めていきましょう。(健康支援課 楳崎 陽愛)

ビタミンDを多く含む食品

■魚介類
サケ、イワシ丸干し、サンマ、カレイ、ブリ、シラス干し



■きのこ類
干しいたけ、きくらげ(乾燥品)



竹に多く含まれるケイ素 骨の強さを保つ重要なミネラル



美容や健康への関心が高い人の間で、ケイ素(シリカ)水が注目されています。ケイ素は、体内のタンパク質であるコラーゲンとエラスチン(弾性繊維)をつなぐ接着剤の

ような役割があります。皮膚や血管、骨、関節に多く、

肌のハリや髪の毛のツヤ、血管の弾力、骨の強さを保つ重要なミネラルです。

加齢とともに体内のケイ素は減少し、体は硬くなり組織の結びつきが弱まっていくため、老化とは体からケイ素が抜けていく現象ともいえます。

今でこそ放置竹林が問題となってますが、プラスチック(石油製品)が普及するまでは、竹はさまざまな生活道具に活用される万能な素材でした。漢方でも竹を使った生薬がありますが、実は竹は植物の中でもケイ素の含有量が非常に多く、生薬に使う部分は特に多いことが分かっています。



タケノコにもケイ素は含まれますが、市場でよく見かけるモウソウダケ(外来種)はシュウ酸などのえぐみ成分が多く、アク抜きの際にケイ素も流れ出ます。

一方、漢方で使われるハチク(アワタケ)は古くから自生している品種で、シュウ酸が少なく調理によるケイ素の流出も抑えられます。

水道水のケイ素量は地域で差があり、食事や生活習慣によって必要量も人それぞれです。ケイ素を多く含む

食品には、カラス麦(オーツ麦)やキビ、大麦などの未精製穀物、野菜の皮、豆類などがあります。食事以外では、スギナ茶や竹エキス、米のもみ殻由来の製品などから摂取できます。

また近年、ケイ素は体の不要な蓄積物の排出を助けると考えられており、その優れた浄化作用にも大きな関心が集まっています。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)