Health Care Center Information Magazine

小林記念病院

健康管理センター

情報誌

no.17

TAKE FREE

情報誌 第17号 2026年9月発行

INDEX

01 からだ未来測定 はじめました！
03 協会けんぽの健診制度が変わりました
04 何がちがう？一般健診と人間ドック
05 4・5・6月受診者アンケート結果

愛生館
AISEIKAN GROUP

からだ未来測定 はじめました！

からだ未来測定は、従業員の腰痛・転倒リスク・姿勢など“就労寿命”を左右する要素を数値化し、早期のリスク予見と改善提案を行う健康支援サービスです。

日々の小さな不調は、将来の働き方や暮らし方にもかかわる大切なサインです。

人生100年時代。「何歳まで働けるか」ではなく、「元気に働き続けられるか」が人生設計のカギとなってきます。

測定項目

転倒リスク・姿勢評価

転倒のリスク要因である姿勢の崩れを、
筋肉量や脂肪量などの体組成とセンサー測定による
姿勢年齢分析の結果から総合的に評価します。

01 筋力量・体脂肪測定（InBody測定）
02 姿勢年齢分析（ステイブル測定）

腰痛リスク評価

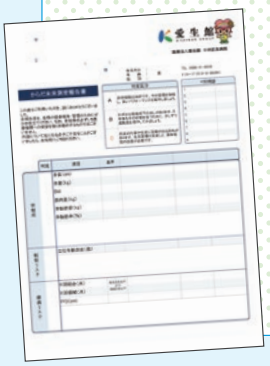
身体的・心理社会的要因の両面から分析を行います。
腰部の柔軟性や筋機能の低下に加え、
慢性化・再発リスクの高さを判定します。

03 柔軟性評価：立位体前屈（FFDテスト）
04 質問ツール：StarT Back test

総合評価

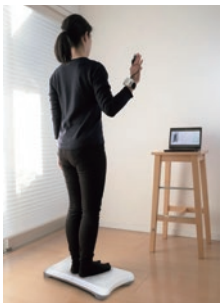
専門職（理学療法士など）が分かりやすく
フィードバックを行い、現在の身体の状態や
問題の背景を丁寧にご説明するとともに、
今後の改善に向けたポイントをお伝えします。

05 専門職からの結果フィードバック



体組成検査

筋肉量・体脂肪量・骨格筋率などを、InBodyを用いて測定します。



姿勢年齢分析

センサーを用いて、姿勢のバランスや重心位置、身体の傾斜角などを測定・解析し、姿勢の状態を評価します。

立位体前屈

腰や太ももの裏側（ハムストリング）の柔軟性を確認し、身体の動かしやすさを評価する簡易的な測定です。

StarT Back test

腰痛が長引いたり、再発したりするリスクを、不安や抑うつなどの心理的要因も含めて評価します。

これからも元気に働くために!

大浜燃料株式会社様を訪問し、40名以上の皆さんにご参加いただきました。腰痛や転倒リスクを測定し、結果をもとに専門職が一人ひとりは身体の状態や日常生活でのポイントをお伝えしました。

健康づくりは、不調が出てから始めるものではありません。今の体の状態を知り、姿勢や体の使い方を整えることが、これから先も自分らしく働き、暮らし続けることにつながります。

愛生館グループは、高齢者だけでなく、地域で働く皆さんの「これから」を支える健康づくりにも取り組んでいます。企業、団体での実施にご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

参加者からの声

- デスクワークでの姿勢の大切さを学べた
- 重い物を持つ時に、腰へ負担をかけにくい方法を知ることができた
- 数値で自分の状態を確認でき、意識が変わった

DOCTORS' COLUMN 医師コラム

今泉宗久医師

健康寿命を延ばすために

「アイフレイル」と「ガットフレイル」をご存じですか

人生100年時代を健康に過ごすためには、病気の予防だけでなく、加齢による心身の衰え「フレイル」を早めに見つけ、適切に対策することが大切です。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間にあたり、栄養・運動・社会参加などを意識した生活によって改善や進行予防が期待できます。

近年、フレイルの新しい概念として「アイフレイル」と「ガットフレイル」が注目されています。

アイフレイルとは、加齢に伴う目の機能低下を指します。見えにくさやかすみ目などの症状は、年齢のせいと見過ごされがちですが、進行すると運転や家事に支障をきたし、外出機会の減少や転倒、認知機能の低下など、健康寿命にも影響を及ぼします。緑内障や黄斑変性などは初期症状が少なく、自覚しにくい病気です。そのため、40歳を過ぎたら定期的に視力・眼底・眼圧などの眼科検診を受け、異常があれば早めに眼科を受診することが重要です。

一方、ガットフレイルは、胃腸の働きが弱くなった状態を表す新しい概念で、2024年に提唱されました。胃腸の健康は、消化器疾患だけでなく、生活習慣病や認知症、メンタルヘルスなど全身の健康と深く関わっています。胃もたれや便秘・下痢、腹部の張り、食欲低下などが続く場合は、胃腸からのサインかもしれません。特に慢性的な便秘は、さまざまな病気のリスクを高めることが報告されています。

ガットフレイル予防には、毎日の食生活が欠かせません。野菜や果物、魚、大豆製品などを取り入れたバランスのよい日本食や地中海食は、腸内環境を整え、健康維持に役立つとされています。また、適度な運動や規則正しい生活も胃腸の働きを支える大切な習慣です。

健康づくりは高齢期だけの課題ではありません。乳幼児期から壮年期、高齢期まで、それぞれの年代に応じた生活習慣を心がけることが、将来の健康寿命につながります。40歳を過ぎたら目の健康を意識し、日頃から胃腸の状態にも目を向けましょう。

日々の小さな心がけが、いつまでも自分らしく元気に過ごす未来につながります。定期的な健診と適切な生活習慣で、健康寿命の延伸を目指しましょう。

令和８年度

協会けんぽの健診制度が大きく変わりました

人間ドックが、もっと身近に！
新しい補助制度で、
健康を守る選択肢が広がります。

制度改定 3つのポイント

1 人間ドック補助スタート

最大25,000円補助

対象：35～74歳の被保険者

これまで「費用が高い」と感じていた人間ドックが、より受けやすくなりました。

2 若い世代も対象に！

20・25・30歳の被保険者も生活習慣病予防健診の対象になりました。生活習慣病は若いうちから少しずつ進行することがあります。早いうちから体の状態を知ることが、将来の健康につながります。

3 40歳以上の女性に骨粗しょう症健診を開始

対象：40歳以上（偶数年齢）の女性

骨粗しょう症は自覚症状がほとんどありません。骨折して初めて気付くことも多いため、早めの検査が大切です。

なぜ制度が変わったの？

働く世代では、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、がんなどの病気が、自覚症状のないまま進行しているケースが少なくありません。

こうした病気を早期に発見し、重症化を防ぐため、一般健診に加えて人間ドックにも補助が受けられるようになりました。

病気は「症状が出てから」ではなく、「症状がないうちに見つける」ことが何より大切です。

こんな方に 人間ドックがおすすめ

- ☑ 40歳を過ぎた
- ☑ 血圧やコレステロールが気になる
- ☑ 体重・腹囲が増えてきた
- ☑ より詳しい検査を受けたい
- ☑ 腹部超音波検査を受けたことがない

何がちがう？
一般健診と人間ドック

一般健診は、生活習慣病を早期に発見するための基本的な健診です。人間ドックは、一般健診に加えてより詳しい検査を行い、病気を早い段階で見つけることを目的としています。

	一般健診	人間ドック
目的	生活習慣病の確認	全身をより詳しくチェック
検査内容	基本的な健診	基本項目＋より詳しい検査
血液検査	約15項目	約40項目
所要時間	約1.5時間	約2時間
自己負担	5,500円	約10,000円（2026年度限定価格）

一般健診より**＋30分**で、**腹部超音波検査**や**眼底・眼圧検査**など、より詳しい検査を受けることができます。※混雑状況や検査内容により所要時間は前後します。

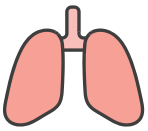
人間ドックで追加される主な検査

腹部超音波検査

肝臓・胆のう・膵臓・腎臓などを詳しく調べます。
脂肪肝や胆石、腎のう胞など、自覚症状のない病気が見つかることがあります。

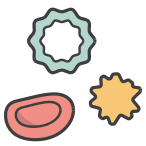
眼底・眼圧検査

目の奥の血管や視神経の状態を観察するとともに、眼圧を測定します。
高血圧や糖尿病による変化、緑内障などの目の病気を見つける手がかりとなる検査です。



肺機能検査

肺の働きを調べる検査です。
喫煙される方はもちろん、息切れが気になる方にもおすすめです。



充実した血液検査

一般健診よりも多くの項目を調べることで、体の状態をより詳しく把握できます。

check! 今年はより詳しく調べる健診へ！

今年は、協会けんぽの健診制度が新しくなった最初の年です。新たに始まった補助制度を利用することで、これまでより負担を抑えて人間ドックを受診できるようになりました。
毎年受けている健康診断を、今年は「より詳しく調べる健診」へ。この機会に、ご自身の健康と向き合う第一歩として、人間ドックを受診してみませんか。

皆さまの声をありがとうございます

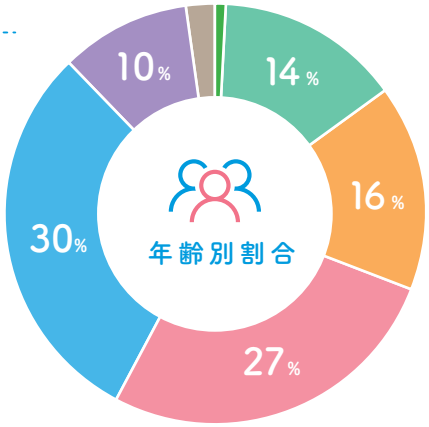
2026年4・5・6月

受診者アンケート結果

アンケート回答者について

回答者数 875名
男性 59.2%
女性 40.8%

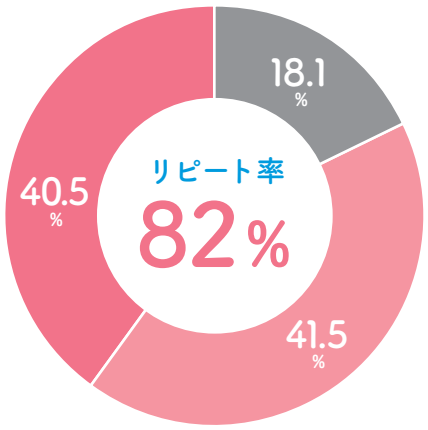
年代では40代（27.1%）・50代（29.9%）が多く、
全体の約6割を占めました。



利用回数について

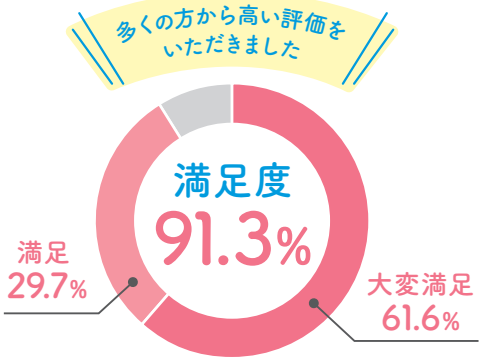
初めて 18.1%
2～4回 41.5%
5回以上 40.5%

リピート率は82%！人間ドックコースでは69.3%と、
多くの皆さまに継続してご利用いただいています。



人間ドックコースでは
リピート率
69.3%

健康管理センターの満足度



91.3%の方が「満足」「大変満足」と回答

全体の評価

10点満点中…

平均8.81点

全体の評価は平均8.81点

また利用したいですか？

家族・友人に紹介したいですか？

多くの方が好意的な回答

待ち時間について

93.6% の方が「快適だった」と回答

待ち時間についても多くの方から良い評価をいただきました。
特に多かったご意見は以下の通りです。

- スタッフの対応が丁寧で安心できた
- 検査がスムーズだった
- 説明が分かりやすかった

その一方で…

- 検査間の待機時間
- 混雑時の待ち時間

について改善を望むご意見もいただきました。

今後受診してみたい検査ランキング

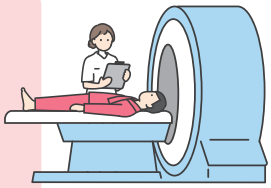
今後受診してみたい検査も回答いただきました。

1. 第1位 胃カメラ
2. 第2位 脳ドック
3. 第3位 がん検診

ほかにも！

・MRI検査　・乳がん検査
・大腸内視鏡検査　・CT検査

などにも高い関心が寄せられました。



皆様からいただいた声

- スタッフの方々がとても丁寧で安心して検査できました。
- スムーズに検査を受けることができました。
- 説明が分かりやすく安心しました。
- 採血が痛くなかったので驚きました。
- 待ち時間に携帯電話が利用できて良かったです。
- 胃カメラを鎮静剤で受けられるようにしてほしい。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

皆さまからいただく一つひとつのご意見が、健診センターをより良くするための大切な財産です。これからも「安心」「快適」「信頼」を大切にし、皆さまに選ばれる健診センターを目指して職員一同努めてまいります。

日曜日に乳がん検診が受けられる！

2026 10/18(日) 午前

Mammography Sunday マンモグラフィサンデー

場　所　小林記念病院 健康管理センター
費　用　1,400円～4,400円
検査内容　マンモグラフィ検査 または 乳腺超音波検査

検査は女性技師が担当します！

完全予約制　WEBまたは電話での事前予約が必要です

24時間受付OKなWEB予約はコチラから！☞

AISEIKAN MAP

愛生館グループ事業所 MAP

事業所 FACILITIES

小林記念病院
碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004

小林記念病院 デイケアセンター
愛知県碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000

小林記念病院 健康管理センター
碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548

しんかわ訪問看護ステーション
- 訪問リハビリ
- はとぽっぽ保育所

碧南市篭田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522

特別養護老人ホーム ひまわり
- デイサービスひまわり
- ヘルパーステーションひまわり

碧南市鷲林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865

碧南市 養護老人ホーム
碧南市鷲林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895

老人保健施設ひまわり
- デイケアセンター
- トレーニングセンター

碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007

小規模多機能ホーム ひまわり
碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505

ケアプランセンターひまわり
碧南市鷲林町 1-117
電話 (0566)41-0280
- 碧南東部地域包括支援センター

電話 (0566)93-4585

複合施設 CORRIN
- 幼保連携型認定こども園 ひまわり
- 児童発達支援事業所 さんさん
- 放課後等デイサービス たいよう
- 放課後等デイサービス ひだまり
- 高齢者デイサービス 碧カレッジ
- 地域交流サロン ハーモニーホール

碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001

特別養護老人ホーム ひまわり・安城
- デイサービスひまわり・安城
- ひよこっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088

小規模多機能ホーム ひまわり・福釜
安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100

ケアプランセンター ひまわり・安城
安城市横山町浜畔上 59
電話 (0566)95-7580

愛生館 AISEIKAN GROUP

TEL (0566)41-6548
FAX (0566)41-0084
〒447-8510 愛知県碧南市新川町 3-88
メールアドレス info@aiseikan.or.jp

公式サイト / X（旧ツイッター） / LINE / Instagram

編集・発行：小林記念病院 健康管理センター
※掲載されている方には事前に掲載許可をいただいております