

健康だより

NO. 74

<春号>

発行日 2026年 4月
 (一財) 三重県産業衛生協会
 〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
 TEL : (0594) 22-1010
 FAX : (0594) 22-1011
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

2026年度は、協会けんぽの健診内容が大幅に拡充されより詳しく健康状態が把握できるようになりました。

三重県産業衛生協会は、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視しこれからも皆様から信頼される健診機関を目指して参ります。



協会けんぽの新しい健診

協会けんぽ（全国健康保険協会）では、令和8年4月から現役世代をより力強くサポートするためにさらに手厚く、新しい健診補助制度がスタートします。健診体系の見直しポイントは3つです。

1. 【人間ドック健診に対する補助を開始】

対象：35～74歳の被保険者
 自己負担額：10,200円（協会けんぽ補助額：25,000円）
 内容：一般健診の項目に、血液の詳しい検査・眼底検査・眼圧検査・腹部超音波検査・肺機能検査・医師による健診結果の説明が追加され、特定保健指導も含まれる総合的な健診

健診の
選択肢が増える！

2. 【一般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：2,500円（協会けんぽ補助額：6,421円）
 内容：35歳以上の方が対象となる一般健診から胃部X線・便潜血検査を省略した項目

若い世代に
健康と向き合う
機会が広がる！

3. 【40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始】

対象：40～74歳の偶数年齢の女性被保険者
 自己負担額：250円（協会けんぽ補助額：630円）
 内容：一般健診に追加して受診可能
 骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診

自覚症状がない
骨粗しょう症を
早期に発見！

さらに充実！ ⇒ 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

人間ドック健診の検査項目

一般健診（若年）・人間ドック健診の検査項目は下表の通りです。

検査項目	一般健診（若年）	人間ドック健診
既往歴及び業務歴の調査	●	●
自覚及び他覚症状の調査	●	●
身長、体重、BMI、標準体重、腹囲	●	●
視力検査（裸眼または矯正）	●	●
聴力検査 オーツォ（1,000Hz 4,000Hz）	●	●
血圧測定	●	●
心電図検査 安静時12誘導	●	●
心拍数		●
胸部X線検査 正面	●	●
胸部X線検査 側面		●
胃部X線検査 デジタル撮影（胃カメラ変更可+5,500円）		●
便潜血検査（2日法）		●
眼底検査		●
眼圧検査		●
肺機能検査		●
腹部超音波検査（胆・肝・膵・腎・脾・腹部大動脈）		●
尿糖、尿蛋白、尿潜血	●	●
尿沈渣（蛋白、潜血が陰性であれば省略可）		●
赤血球数、血色素量、白血球数、血小板数	●	●
MCV、MCH、MCHC、血小板数		●
AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・ALP	●	●
総蛋白、アルブミン、総ビリルビン		●
HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、総コレステロール	●	●
non-HDL		●
空腹時血糖	●	●
HbA1c		●
尿酸	●	●
血清クレアチニン	●	●
eGFR		●
CRP定量		●
血液型（本人の申出により省略可）		●
HBs抗原（本人の申出により省略可）		●
保健師又は管理栄養士による特定保健指導		●
医師による結果説明		●

食育の新たな取組み

当協会は、令和7年6月27日に創設された「官民連携食育プラットフォーム」に登録を行い、今年から始まる「食育実践優良法人2026」を申請しています。経済産業省主管の「健康経営優良法人」と農林水産省主管の「食育実践優良法人」を両輪として、職員の健康寿命の延伸に取り組んでいきます。

～食育実践優良法人とは～

農林水産省が創設、従業員への健康的な食事の提供や食生活の改善を支援し、具体的な取り組みを行う。その成果を評価された企業が認定される制度。



官民連携
食育プラットフォーム
食への、生きる、楽しむ。こがねの食育。

食育と健康 第58回は、身近な調味料「砂糖」(中編)の特集です。



砂糖の成分は、化学的にはショ糖(スクロース)のことで、もともと自然界では植物の中にだけ貯えられている天然成分です。

植物は、根から吸い上げた水と空気中の二酸化炭素をもとに、太陽エネルギーを使い成長するための栄養として、ショ糖やデンプンなどの糖質を作る「光合成」を行います。さとうきびの茎やてん菜の根にはこの光合成により、ショ糖がたっぷり貯えられているため、砂糖の原料として使われています。

砂糖の性質の中で第一にあげられるのが「水によく溶ける」親水力で、200 mlの湯に溶ける量を比べると塩 70g に対し、砂糖はなんと約 1000g で 13 倍もの違いがあります。

Sugar 7 Powers

防腐効果力



微生物を増殖しにくくし、羊羹・ジャムなど食品の腐敗を防ぐ。

やわらか力

肉料理の下ごしらえでコラーゲンの溶出を助け、柔らかく。



泡立ちの保持力



卵白の水分を抱え込み、メレンゲ・アイスクリームの泡立ちを保つ。

発酵促進力

イーストの発酵を活発に、炭酸ガスでパンをふっくら。



食品の造形力

食感や形態などの物性を変え、くちあたり良く、ボリューム感UP。



デンプンの老化防止力



デンプン加熱後の糊化状態を保ち、すし飯を固くせずしっとりおいしく。

タンパク質の熱凝固性改善力

卵や牛乳の凝固温度が高くなり、プリンをやわらかく、なめらかに。



砂糖は分子の構造上、水分子と結合しやすく、まわりから強引に水分を取って抱え込もうとする「脱水性」と一度抱え込んだ水を離さない「保水性」を発揮し、“甘くする”だけではなく、食品の保存や料理を美味しく仕上げるために役立っています。

使われていますか？
砂糖の種類と特徴



上白糖

日本でもっとも一般的な砂糖です。結晶が細かく、しっとりとしたソフトな風味で、料理、お菓子、飲み物など、何にでも合います。



グラニュー糖

上白糖より結晶の大きいサラサラとした感じの砂糖です。くせのない淡泊な甘さなので、香りを楽しむコーヒーや紅茶、素材の風味を生かしたお菓子づくりに使われます。



三温糖

甘味が強く、独特の風味があります。煮物や佃煮などに使うと、強い甘さとコクが出ます。味噌を使った料理にも適しています。



白ざら糖

グラニュー糖より結晶が大きく、無色透明。純度が高く、光沢があるので、美しく仕上げる高級菓子やゼリー、果実酒などに使われます。



中ざら糖

純度が高く、カラメルにより黄褐色をした砂糖です。独特なまろやかな風味があり、漬物や煮物によく使われます。



角砂糖

グラニュー糖に糖蜜を加え乾燥して四角に固めたものです。一個の量が決まっているので、コーヒーや紅茶にはもちろん、お料理やお菓子づくりに便利です。



粉砂糖

グラニュー糖を粉砕してつくる、粉雪のような粒子の細かい砂糖です。フルーツにふりかけたり、ケーキやクッキーの華やかなデコレーションに最適です。



氷砂糖

氷のように見える、大きな結晶が特徴です。溶けるのに時間がかかるので、果実酒づくりにとっても適しています。キャンディとしてそのまま食べられます。



黒砂糖

サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて砂糖にしたもの。濃厚な甘さと、強い風味があり、かりんとうや駄菓子などに向いています。



顆粒状糖

多孔質、高純度で固まりにくく、冷たいものにも溶けやすいのが特徴。アイスコーヒーに入れたり、ヨーグルト、フルーツにふりかけるのに適しています。



和三盆

日本の伝統的な製法でつくる、黄褐色の砂糖です。粒子が非常に小さく、口溶けがよいので、高級和菓子の原料として使われます。

次号へつづく

参考資料：
独立行政法人農畜産業振興機構 HP
農林水産省 HP

～ 砂糖は“こころ”と“からだ”のエネルギー ～

馬力

1馬力は1秒間に約75kgの重さのものを垂直方向に1m動かすときの力。蒸気機関の能力を「ジェームズ・ワット」が荷役馬一頭の仕事量に例えたことが由来。700ワットの電子レンジを1秒間稼働させると1馬力。

