

# Active Life

アクティブ  
ライフ



Vol.136  
2025.1  
[JAN]



(公社)びわこびわ湖リゾート

## Shiga

新年のご挨拶 三原理事長	2
新年のご挨拶 滋賀県医師会 会長	3
協会けんぽ 滋賀支部から「健康経営®セミナー」のご案内	4
事業所紹介「株式会社テクノスマート」	5
検査のお話「腹部超音波検査について」	6
第100回・101回産業安全衛生講習会の報告	7
腰痛解消ストレッチ	8
健康一口メモ・編集後記	8

伊吹山の前を駆けるのは「ドクターイエロー」。新幹線の検査専用車両でまさに新幹線の健康に欠かせない存在でしたが、新しい新幹線に検査機能を組み込むため引退が発表されました(2025年1月引退)。運行ダイヤが非公開で、見ると幸せになると言われた黄色の車体。勇姿を目にできれば本当にラッキーかも!

### ■ 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2024



## 2025年 年頭所感

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

明けましておめでとうございます。今年も滋賀保健研究センターを宜しくお願いします。さて、昨年はコンピュータに欠かせないものになったAIですが、その分野にあるフレーム問題について以下にみていきましょう。

そもそもフレームとは、「ある特定の条件下でコンピュータやプログラムが思考するための枠組み」のことです。「AIが計算するための手順を記憶させたプレート」ともいえるでしょう。

フレームを定義することによって、AIは世界に生じる無限の事象を計算せずに、一定の前提に基づいて計算を行えます。膨大な処理に時間をかけることなく計算が完了するため、AIの処理を高速化したり、処理落ちを防いだりする効果が期待できます。このフレームを活用したプレートのことを「フレームワーク」と呼ぶこともあります。

フレーム問題は、AIが本来問題解決には必要のない背景も考慮して計算し続けてしまい、情報処理能力を超えて機能が停止する問題です。具体的には、AIがあらゆる可能性を考慮し、最適なプロセスを計画する際に、無限に計算を行ってしまうことがあります。

例えば、スーパーに行って卵を購入するという問題をAIが受け取った場合、卵を購入するまでの道中にはさまざまな出来事が起こる可能性があります。しかし、一般的にはそれらの大半は考慮しなくても、卵の購入を完了することは可能です。人間はある程度の選択肢を

排除して最適なプロセスを計画できますが、AIは人間が考えもしないようなあらゆる可能性を考慮した上で、最終的な結論を導き出す必要があります。

このため、AIが無限に計算を行わないように、ある程度の枠組みの中で思考するための「フレーム」を作成します。しかし、「複数作成したフレームのうちどれを計算に使用するか」を決定する過程でも無数の計算が発生するという問題に直面します。

フレーム問題を解決するためには、AIに学習させる情報の重要度と優先度を設定し、本来は必要のない情報まで無限に思考しないよう制御する必要があります。また、強化学習とアンサンブル学習を連携した手法を活用して、フレーム問題の解決にあたっている例もあります。

問題解決に不要な選択肢を無限に計算し続けてしまい、処理しきれずにAIが稼働を停止する「フレーム問題」は、AI活用の分野で長年解決に向けた研究が進められています。

かつては解決案が見つからない難問でしたが、近年では、重要な情報度の設定やアンサンブル学習を連携させた新技術など、解決の糸口が少しずつ見えてきているのが現状です。

この難問であるフレーム問題に対して、研究者たちは着実に前進しており、解決の道が開けつつあると言えるでしょう。そして今年もますます私たちの周りでAIが進化していくことでしょう。



# 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。  
一般財団法人 滋賀保健研究センター 役職員一同







## 新年のご挨拶

滋賀県医師会

会長 高橋 健太郎

明けましておめでとうございます。  
令和7年の年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

平素より、滋賀県医師会の健康保持増進の活動の推進にご理解とご協力を賜り、衷心よりお礼申し上げます。

脅威を振った新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから1年半強が過ぎ、人々の動きもほぼ以前の生活に戻り、健診業務も平常を取り戻したと察します。この新型コロナウイルス感染症のパンデミックは、世界中の生活とビジネスに深刻な影響をもたらしました。半面、ICTの発展と普及、活用も新型コロナウイルス感染症が残した正の遺産と言えると思います。さらに、全国の20代～60代の男女1,000名に対する新型コロナウイルス感染症流行による健康・保険サービスに関する意識の変化についての調査報告書（経済産業省「健康経営の推進」）では新型コロナウイルス感染症拡大をきっかけに約70%の回答者が健康意識の変化を感じているという結果が記載されており、人々の心の中で、健康に対する意識の変化をもたらしたことも正の遺産の一つと思われます。また、負の遺産である、コロナ禍における人々のストレスの蓄積が近年のストレス社会の環境に輪をかけて人々の心にメンタルの失調をもたらしています。この心の健康は重要であり、取り返しがつかなくなる前に、発見予防ができることが肝要で、益々メンタルヘルスへの関心は高まり、今後、ヘルスケア産業の発展と健康経営にかかわる市場の拡大が見込まれます。

現に、富士経済グループの調査『データヘルス計画や健康経営、PHR関連システム/サービスの国内市場』では“データヘルス計画市場”は2021年で221億円、前年比で120.1%の成長を示しています。同様に、“健康経営関連市場”も608億円、120.4%の成長率で“PHR関連システム・サービス”は146億円で、109.8%の成長であり、サービスの全体的な市場動向を見てみると、2021年から2029年の間に市場が約2.2倍拡大すると予測されています。このように、健康経営を支える市場は今後も成長が見込まれる強いポテンシャルを秘めており、人々や企業の健康意識の高まる中で滋賀保健研究センターの未来は明るいものと察します。

余談とは思いますが、年頭において、皆様を知っていただきたいことを記しておきます。皆様は「健診」と「検診」の違いを知っているでしょうか。「健診」は0次予防や1次予防と呼ばれ、現在の健康状態を調べ、病気の早期発見や予防につなげるための検査で身体検査（身長や体重、腹囲の計測、血圧測定、聴力や視力の検査）、血液検査、尿検査、胸部X線検査、心電図検査等のことを指します。一方、「検診」は2次予防と呼ばれ、特定の病気を早期に発見するために行う検査で、早期治療につなげることを目的としており、主なものとして、がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がんなど）や、歯科検診などがあり、検診には対策型検診と任意型検診があります。この「健診」と「検診」を正しく理解し、適切に用いる事は、住民の健康を守る手助けを行っている医療従事者の責務です。

また、「健診」や「検診」を住民に気持ちよく受診して頂くためには多くの医療従事者（医師、看護師、保健師、検査技師、事務職員など）が必要で、それらの連携が大切であることは言うまでもありません。その中でも事務職員の役割は重要です。業務としては予約、受付、アテンド・案内・コンシェルジュ、発送業務、結果、請求、巡回等々があり、特に受付は健（検）診センターの顔であり、受診者とのコミュニケーションの入り口でもあります。受信者により優しく、丁寧に接していただきたいと思います。

ところで、同じ事務職でも医療事務と健（検）診事務の違いを知っているでしょうか？簡単に言うと、保険適用の有無が大きな違いで、医療事務は、診療報酬点数に沿って会計をしますが、健（検）診は保険適用外の為、自費診療で受診者の希望によりオプション負荷が出来、支払金額が色々変わってきます。医療事務では病気の人やご家族に対応しなければなりません、健（検）診は健康な人で新たな病気の発見や予防が目的で受診していますので、健（検）診事務は医療事務と違った感覚と雰囲気を受診者に対応しなければなりません。

結びに、滋賀保健研究センターにとって新しい年が希望に満ちた益々飛躍する一年となりますことを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

令和7年  
2/18 Tue.

事業主・労務担当者向け

# 令和6年度 健康経営<sup>®</sup> セミナー

参加費  
無料

14:00~16:20(受付13:30~)

13:00より健康づくり優良事業所表彰式を行っています(ご見学いただけます)

※健康経営<sup>®</sup>はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

**会場** 栗東芸術文化会館 さきら中ホール (栗東市糺2丁目1-28)

主催 協会けんぽ 滋賀支部 共催 滋賀産業保健総合支援センター 後援 一般社団法人 滋賀県医師会

## セミナープログラム

第1部

14:00~ 協会けんぽ滋賀支部 支部長 挨拶

14:05~ 講演

### 「女性の健康課題におけるメンタル対策」



メンタルヘルス不調の女性が増えていることをご存知でしょうか？

講師:高橋 健太郎(たかはし けんたろう)氏  
滋賀県医師会会長  
滋賀産業保健総合支援センター産業保健相談員

女性に起こりうるメンタルヘルス不調や対処する方法を学んでみませんか？



メンタルヘルスを理由とした申請が約4割を占めています

がん・リウマチなど、その他  
62%

精神疾患及び行動の障害  
38%

傷病手当金支給件数の割合【女性】  
全国健康保険協会  
現金給付受給者状況調査(令和5年度)

第2部

15:15~16:20 「協会けんぽの健康づくり事業の展望について」 協会けんぽ滋賀支部

「従業員の治療と仕事の両立支援について」 滋賀産業保健総合支援センター

優良事業所による健康経営取組事例発表

参加申込書を、FAX送信または下記問合せ先までご郵送ください

FAX  
番号

協会けんぽ 滋賀支部

077-522-1138

## 健康経営セミナー参加申込書

事業所名	事業所記号	参加人数
	名様	
事業所所在地	連絡先	

お問合せ先



全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階 TEL:077-522-1099

## 事業所紹介

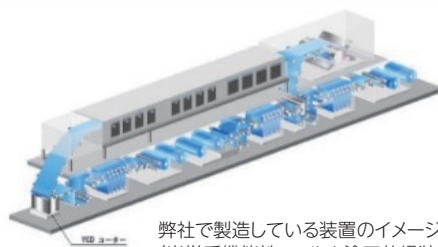
## テクノスマートの技術が社会を、そして未来を豊かにする



弊社が製造している主要品目は「コーター」や「ドライヤー」という産業用装置です。

最先端の技術と、独自のノウハウを詰め込んだ弊社の装置を使えば、スマートフォンやタブレットのディスプレイや、車載用リチウムイオン電池の部材等、様々な産業で多種多様な製品を生み出すことができます。

このような装置を野洲市大篠原で、完全オーダーメイド方式により設計・製造しています。



弊社で製造している装置のイメージ  
(光学系機能性フィルム塗工乾燥装置)

「人」「技術」「設備」でモノづくりの  
新たな可能性を切り拓きます

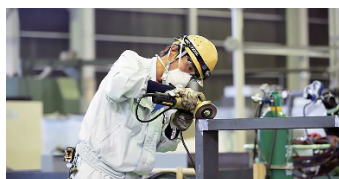
光学フィルム関連設備と合わせて今後の成長に期待のかかる二次電池、燃料電池等のエネルギー関連業界に対する更なる販売強化、また新技術への対応を図るべく、2024年12月に最新のテスト装置を備えた「テクニカル シナジー センター」を竣工いたしました。



## 衛生事業の取り組み

滋賀事業所では滋賀保健研究センター様より、労働安全衛生法に基づく各種健康診断・ストレスチェック・作業環境測定等を実施いただいております。また関係法令の改正に係る情報提供等の様々なサポートも受けております。

引き続きセンター様からのお力添えをいただきながら、従業員が心身とも健康に働き続けられるよう、労働衛生管理活動のますますの充実を図ってまいります。



株式会社 **テクノスマート** 滋賀事業所

〒520-2313 滋賀県野洲市大篠原3200番地 TEL:077-587-2022 FAX:077-587-2457



## 検査のお話

# 腹部超音波検査について

臨床検査技師 熊地 和也

## 腹部超音波検査とは

身体にゼリーを塗り、超音波ビームを通しやすくしてから検査を行います。超音波ビームが臓器に当たって跳ね返る信号を受信して画像に変換し、病気を発見する検査です。

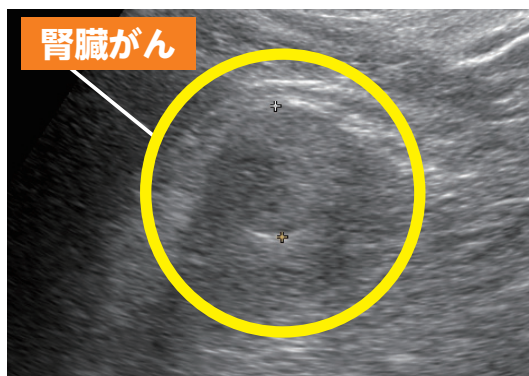
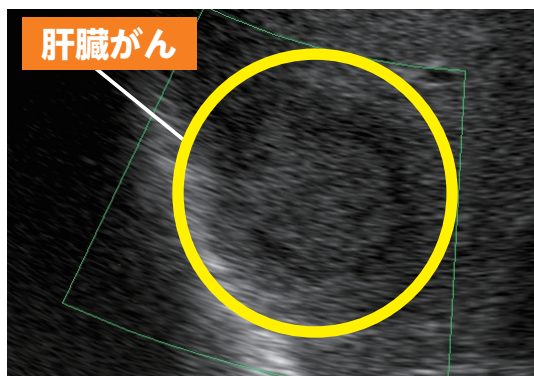
## 腹部超音波検査でわかること

対象臓器：肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈について検査を行います。

検査時間：10分程度検査を行います。

対象臓器のがんを発見することが一番の目的です。このほかに脂肪肝、胆石、胆嚢ポリープ、腎結石などの発見に有効です。

2022年度人間ドックを受診された腹部超音波検査3600名の精密検査集計結果では、178名が精密検査となり内、膵臓がん8件、胆嚢がん3件、腎臓がん3件、肝臓がん2件の発見につながっています。



## 新しい超音波診断装置のご紹介



2024年秋より、新しい装置を導入いたしました。

キヤノン製：Aplio flex

この装置の特徴は、軽量化されコンパクトにもかかわらずより鮮明な画像が描出でき、微細な病変の観察が可能となっております。出張健診での運用を行います。



## 最後に

今年度より協会けんぽ付加健診の対象年齢が拡大され、腹部超音波検査を受診できる機会が増えています。気になる方は当センター担当業務までご相談ください。

## 産業安全衛生講習会の報告

### 第100回産業安全衛生講習会

日時	2024年9月25日(水) 13:30~14:30
会場	水戸コミュニティーセンター
講師	京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門 京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学 教授 阪上 優 様
演題	「治療と仕事の両立支援：がん、糖尿病、心疾患等持病を抱える労働者が安心して働ける職場づくりのために」
主催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



阪上 様

### 第101回産業安全衛生講習会

日時	2024年12月10日(水) 14:00~15:30
会場	一般財団法人滋賀保健研究センター 新シルクホールからオンライン
講師	京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門 京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学 教授 阪上 優 様
演題	「超長寿社会における治療と仕事の両立支援」
主催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



全体風景

### 【第100回・第101回産業安全衛生講習会の講演概要】

超長寿社会における治療と仕事の両立支援を巡る背景から、その位置づけ・意義・法的根拠を一般定期健康診断有所見率の推移や疾病を抱える労働者の通院状況等と併せて説明していただきました。

両立支援を行うにあたっての留意事項については、一律的な対応ではなく個別事例の特性に応じた配慮が必要なことや、上司や部署だけが抱え込まないよう「主治医」「会社・産業医」「両立支援コーディネーター」が連携できるサポート体制を構築することが重要であり、労働者本人はもちろんのこと上司や事業主も支援を求める援助希求行動が大切であることや、そのためには会社として両立支援を行うための環境整備をどのように進めていくのか説明していただきました。

最後に、中高年齢労働者に多い状況（治療後の病状の悪化や疾病の再発等）や疾患別（がん・心疾患・糖尿病・運動機能低下等）の留意事項等についても具体的事例と併せてご講話いただきました。



全体風景

# 腰痛解消ストレッチ

運動指導士 青木 ほなみ



新年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。寒さが厳しくなり、家の中で過ごされる方も多いでしょうか。

肩こりや腰痛の多くは、同じ姿勢を続けることで筋肉が収縮し、血行が悪くなるため引き起こされると言われています。特にデスクワークで長時間作業をしている方は、肩、腰まわりの筋肉が固まりやすくなる傾向にあります。

今回は、「腰痛」があるときのストレッチ方法について紹介します。仕事の合間や休憩時間、自宅等で行ってみましょう。

## 背中伸ばし①

頭を下に向けて背中を丸めながら腕を前に伸ばしましょう。



目線をおへそへ向けると良いです。伸ばすときに息を吐くことを意識しましょう。

## 背中伸ばし②

頭上で手を組み、上半身をゆっくり横に倒します。



左右10秒ずつ行いましょう。呼吸は止めず、ゆっくり静かな呼吸を続けましょう。



## 健康一口メモ

寒さが一層厳しく感じるこの季節ですが、冬といえば「こたつにみかん」を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。日本の冬の風物詩とも言えるほどよく見られる光景ですが、実はとても理にかなっているのです。

みかんに多く含まれるビタミンCには風邪予防や免疫力を強くする作用があり、また、水分も豊富に含んでいるため水分補給にも適しています。風邪を引きやすく、暖房器具で知らないうちに脱水してしまう冬にぴったりですね。この冬は、こたつに入りながらみかんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 下辻 真美

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年は十二支で言いますと「巳年」に当たります。「巳」=へびといえば古くから知恵の象徴とされ、古代ギリシャでは商業の神ヘルメスの杖や、医学の神アスクレピオスの杖に巻き付いていたとされています。後者はしばしば救急救命や医療分野のシンボルとなっており、世界保健機関(WHO)のロゴマークにもその姿が見られます。

また、脱皮を繰り返し成長する姿は、新生や生命力の象徴となっています。この一年がへびのように「ひと皮剥けた」と言えるものとなりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈願申し上げます。

システム課 山岡 祐介

