

ここから日和。

2026年4月発行
 ここからだが元気になる広報紙

ここから日和。 2026.4 vol.02

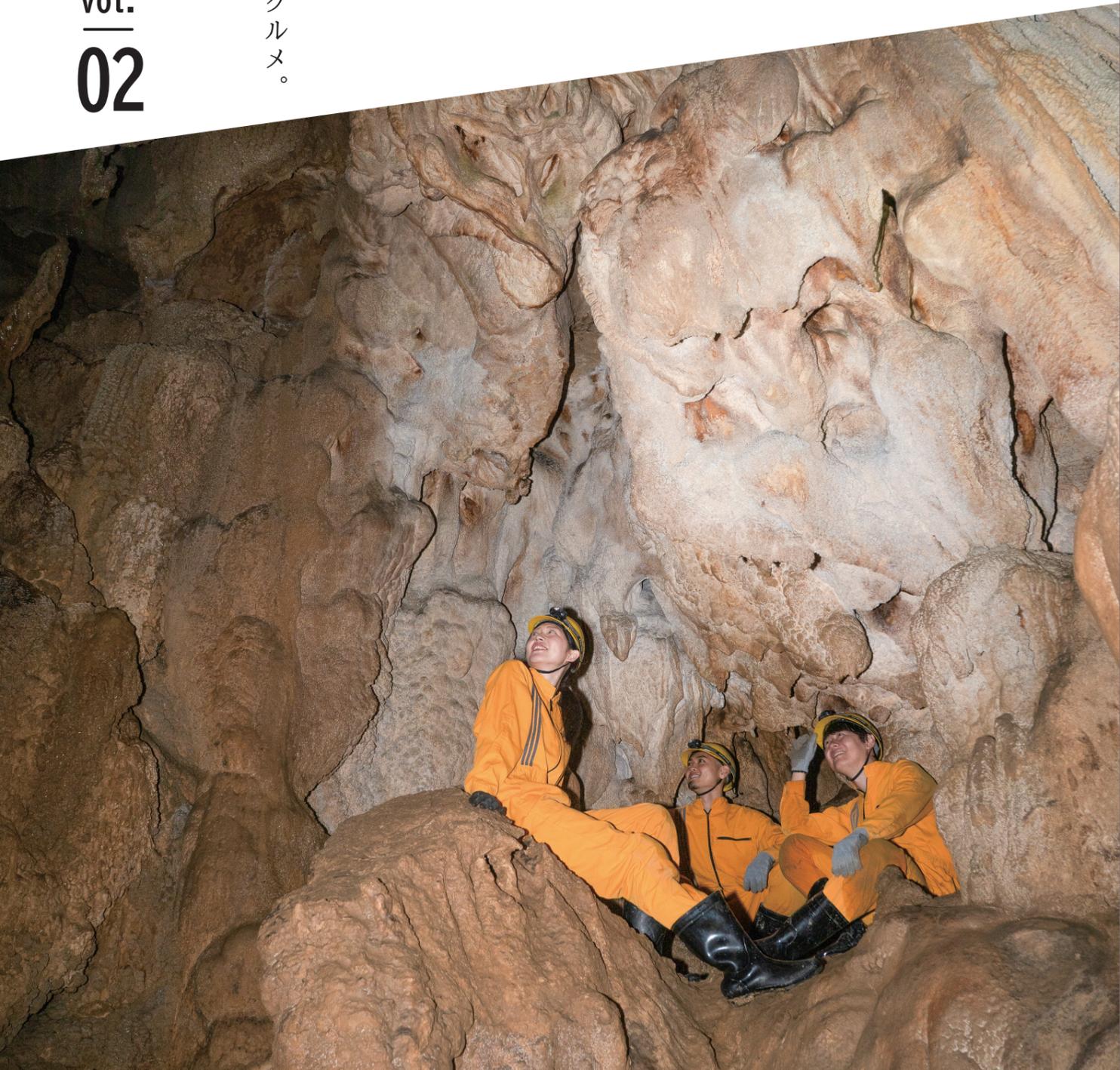
【発行日】2026年4月1日
 【発行】公益財団法人 高知県総合保健協会

中央健診センター 〒781-9513 高知市棧橋通六丁目7番43号 TEL:088-831-4800
 榎多健診センター 〒788-0785 宿毛市山奈町芳茶3番9号 TEL:0880-66-2800



地元・高知を本気で楽しむ
 大人の冒険旅をご提案。
 目指すは香美市にある洞窟とグルメ。
 今回は中央健診センターの
 3名をご紹介します。

vol. 02



事前予約制で約90分間の「冒険コース」。つなぎやヘルメット、ライトがレンタル可能なのも嬉しい点。1億7500万年もの歳月が作り出す、約200mの冒険体験が存分に楽しめる。「想像以上にスリルがあり、一滴一滴の水だけでつくられた石筍にも自然の力を感じました。(放射線業務課・前田)」

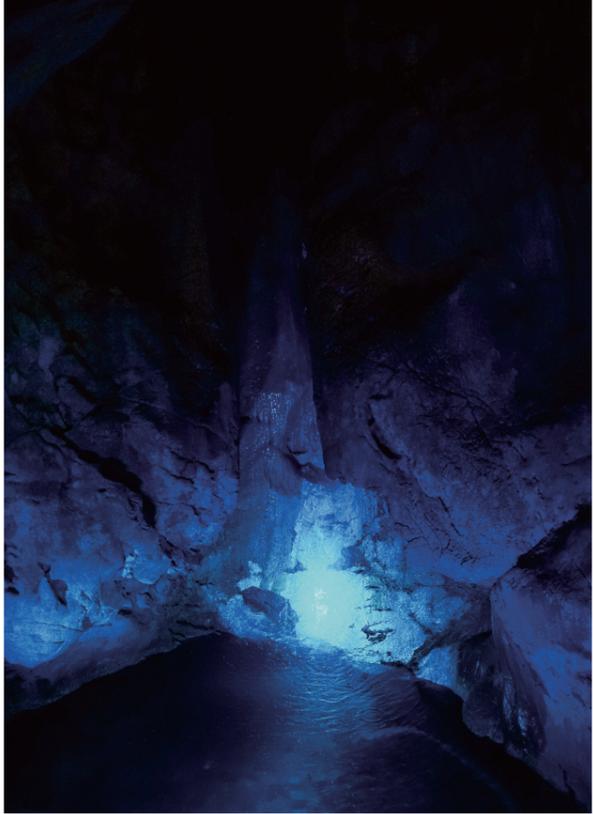
●龍河洞
 場所/香美市土佐山田町逆川11424
 営/2月1日~10月末8:30~17:00(最終入洞時間)、11月1日~1月末8:30~16:30(最終入洞時間)
 休/無休 TEL/0887-53-2144 P/有り



あのBGMが脳内で再生され、まるで映画の世界



ガイドさんの案内とヘッドライトの光を頼りに、狭い岩の間を這って進んだり、隙間を抜けたりと、大人になって忘れていた探検心を呼び覚ましてくれる。「ヘッドライトを消すと、一切の光がない世界が体験できました。本当に真っ暗。(経営企画室・瀬戸)」



冒険も、食も、本気。地域の魅力を巡る休日



少し贅沢な時間を過ごしたい大人におすすめしたい施設。手ぶらでBBQ体験ができ、個性豊かなクラフトビールを気軽に楽しめるのが魅力。「自然の中で、絶品の土佐あかうしを堪能できます。ノンアルコールでも大満足です! (総務課・西森)」

●TOSACO TAP STAND
 場所/香美市香北町橋川野584-1
 営/木曜・金曜16:00~21:00(L.O.20:30)、土曜・日曜・祝日11:00~18:00(L.O.17:30) 休/月曜、火曜、水曜 ※祝日は営業 TEL/0887-59-2633 P/10台 店内5席、屋外ガーデン席あり

高知県東部に位置する香美市。アンパンマンの生みの親・やなせたかしさんの故郷としても知られ、市内を流れる物部川は、清らかな流れで山間を縫うように続き、四季折々で表情を変えながら、香美市の風景と暮らしを形作ってきた。

最初に向かった先は、日本三大鍾乳洞のひとつ「龍河洞」。一行が体験したのは、より深く洞窟の魅力に触れられる「冒険コース」。ヘルメットとライトを装着し、ガイドさんの案内のもと洞窟の奥へと進む。狭い通路をかんだり、這ったり、時には岩に手を添えながらスレスレで進む。一歩一歩が冒険心を強く刺激する。1億7500万年もの時間をかけて生まれた自然を全身で感じられる、記憶に残る体験となった。

冒険を終えた後は「TOSACO TAP STAND」で、体を動かした後のご褒美にぴったりなBBQタイム。好きなドリンクチケット2杯分と土佐あかうしなどの食材がセットになった手ぶらプランが楽しめる。仲間と囲むテーブルの賑わいが、笑顔を自然と引き出してくれる。使いきれなかったチケットは、旅の思い出に1本のクラフトビールと交換できるのも嬉しい。

自然の中で語り、味わうひとときは、旅の一日をそっと締めくくってくれた。冒険も、食も、本気で楽しむ大人だからこそ味わいたい、香美市の魅力が詰まった旅だった。

まだ成長途中。 でも責任は本気です！

まだまだ勉強中の毎日ですが、お問い合わせいただく方にとっては、私たちも「健診のプロ」の一人。そのことを意識しながら、責任感を持って業務に取り組んでいます。先輩方に教わりながら、一つひとつの経験を力に変えて、少しずつ成長していきたいです。



健診を「つなぐ」 仕事のやりがい

お問い合わせをいただいた際、その方がまだ知らなかった健診コースを提案したことがありました。後日、「おかげで病気を早く見つけることができました」とお礼のご連絡をいただき、胸が熱くなりました。一つの提案が誰かの健康を守るきっかけになる。そのことを実感できた、忘れられない出来事です。

舞台裏、ちらっと公開！ 部署紹介【渉外課編】

「渉外課」はお客様と健診をつなぐ窓口として、日々お客様と接する部署です。企業や団体の担当者様、個人の皆様とやり取りをしながら、健診の予約や日程を調整しています。地域や事業所に向かう巡回健診では、事前に会場へ足を運び、動線やスペースを確認することもあります。健診が終わったあとも、請求対応や次回健診に向けたフォローまでが渉外課の仕事。一つひとつの健診の裏側には、担当者様との会話や、現場での気づきが積み重なっています。多くの方々が受けている健康診断。その当たり前を支えているのが、渉外課の仕事です。



主事・大野 係長・小松 ※取材時点



カフェ空間で
少し特別なひとときを

実際に寄せられた 声の一部を紹介します

- スタッフの対応が良いのと待ち時間が少ないことに加えてお弁当が楽しみで毎年こちらで健診を受けています。(50代・女性)
- 会社の指定でこちらを利用してもらいましたが、個人的には毎年ここで健診できたらいいなと思うくらい、とても対応がよかったです。(40代・男性)
- 朝、入口のスタッフの方に不安な内容を伝えたら、他のスタッフの方も気にかけてくださり、本当に頼もしかったです。次からもお世話になりたいと思っています。(50代・女性)

渉外課からメッセージ

年に一度の健診を、快適にお過ごしいただきたい。その思いから受診者の皆さまの声をもとに、「快適で過ごしやすい」「また来たい」と感じていただける環境づくりを日々進めています。当協会が人間ドックを受けられた方には、健診終了後お食事をご提供。コーヒーやお味噌汁など温かいお飲み物もご用意しています。健診の時間を「少し特別なひととき」として過ごしてみませんか？

地元シェフの健康レシピ便

ごま香るカツオのタタキサラダ仕立て

カツオ消費量が全国1位を誇る高知県。刺身はもちろん、タタキや土佐巻きなど、様々な調理法で親しまれています。今回ご紹介するのは、そんなカツオにゴマをまとい、軽く揚げ焼きにしたニュースタイルのタタキ。香ばしさが一層引き立ちます。カツオには血栓予防効果のあるDHAとEPAが豊富。さらにゴマには血管を若く保つ成分が多く含まれ栄養の宝庫ともいわれます。中性脂肪やコレステロールが気になる方必見のメニューです。

作り方

- ① 常温に戻したクリームチーズにマヨネーズと柚子胡椒を加える
- ② ダマがなくなるまでしっかり混ぜる
- ③ 柚子酢を加え、滑らかになったらソースの完成
- ④ 皮なしのカツオに塩を揉み込む
- ⑤ 全体にゴマをまよわせる
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひき、ゴマの香りが立つまで弱火で焼く
- ⑦ カットしてお好みの季節野菜をトッピングして完成
- ⑧ 仕上げにハーブをトッピングするのもおすすめ！

材料 (4人分)

- カツオ 一節
- ゴマ 適量
- 塩胡椒 少々
- オリーブオイル 小さじ1/2
- お好みの季節野菜 適量
- 【ソース】
- クリームチーズ 40g
- マヨネーズ 40g
- 柚子酢 小さじ1/2
- 柚子胡椒 適量



レシピを
考案してくれたのは
コチラのお店！

musubi

住所／高知市城山町218-2 松本ハイツ1F東
営／11:30～16:00(L.O.15:30) ※金曜～
日曜、祝日、祝前日のみ17:30～22:30
(L.O.22:00)も営業 休／月曜、火曜
TEL / 088-802-7776 P / 7台
Instagram / @hitotohito_musubi



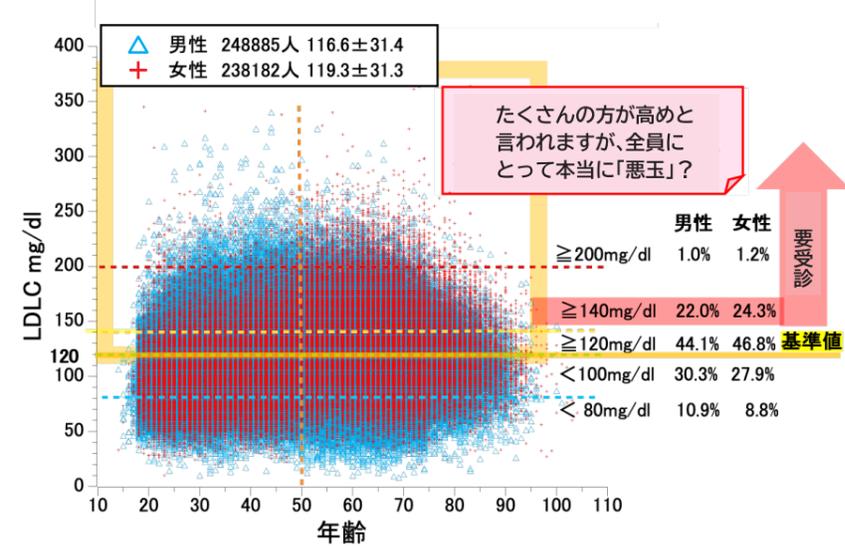
このギモン、教えてドクター！

今回は当協会の中央健診センター長 平井学医師に、「悪玉コレステロール」について質問しました。



公益財団法人 高知県総合保健協会
中央健診センター長
平井学

図1：健康診断のLDLコレステロール値の実態

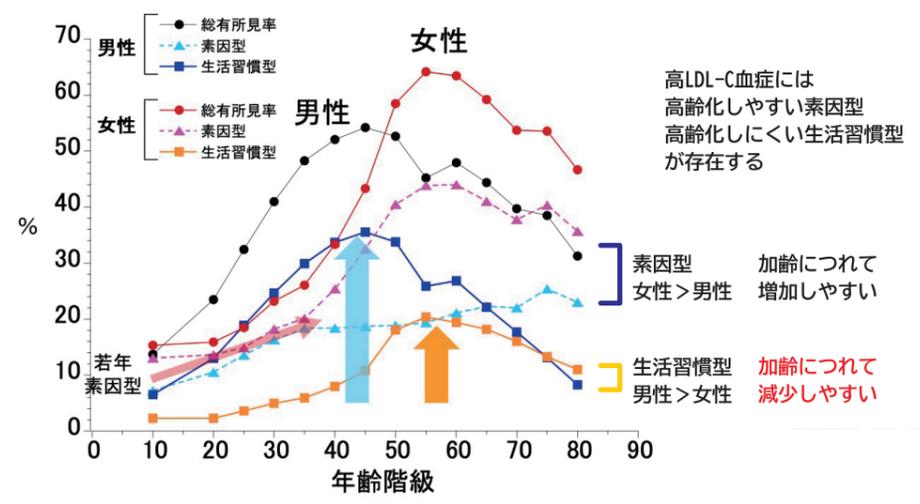


●よく耳にする「悪玉コレステロール」とは何でしょうか。
健康診断で多くの方が高い値を指摘される「悪玉コレステロール」とは、「LDLコレステロール(以下、LDL-C)」のことを指します。LDL-Cは、肝臓で作られたコレステロールを全身の細胞へ運ぶ役割を担い、ホルモンの原料にもなるなど、私たちの体にとって欠かせない成分です。
検査結果の数値を見て、精密検査や治療を勧められ、不安を感じる方も少

なくありません。健診の場でも、結果を心配される受診者の方を多く見かけます。しかし、健診結果の実態を見てみると、必ずしもそうとは言えない現状が見えてきます。ここでは、当協会の受診者データをもとに、その実情をご紹介します。
こちらは、LDL-C値と年齢の関係を示した散布図です(図1)。まずはご自身の健診結果と照らし合わせながら、どのあたりに位置しているのかを確認してみましょう。基準値とされる120mg/dlを超えている方は、全体の半数近くにとりまいます。また、受診が必要な対象となっていて、140mg/dl以上の割合は、男性22.0%、女性24.3%。さらに、非常に高い値とされる200mg/dl以上の方も、男性1.0%、女性1.2%存在しています。このように、健康診断を受けると多くの方が「悪玉コレステロール値が高い」と指摘されるのが現状です。

続いて、LDL-Cを含む検査異常パターンを推察して紹介します(図2)。
遺伝子の影響のあるLDL-C単独群は男女とも40歳までに出現し、40歳以降加齢とともに高血圧・耐糖能異常を含むパターンに変化しながら増加します。特に女性は50歳以降LDL-Cが増加し、女性ホルモンの低下が原因と考えられます(素因型)。
また、生活習慣の影響でALP(GPT)、Y-GTP(肝機能)、TG(中性脂肪)が上がり、体内の酸化の亢進している方々にLDL-Cが上昇する方がいます(生活習慣型)。
生活習慣型パターンは、男性は50歳まで増加が多く、一方女性は50歳以降に増加し始めますが、男女とも減少が早く高齢化が少ない傾向が認められます。素因型は、女性は50歳以降急激に増加するものの男女とも高齢者に多く存在します。素因型の受診者の方々は、家族がみな高LDL-C血症でいながら、病気の発症のないという方が数多く存在します。

図2：LDL-Cを含む検査異常パターンの有所見率の推移



●LDL-Cの値をどのように向き合っていけばいいでしょうか。
健診結果では、遺伝体質でLDL-Cが高値である方々には、一度精密検査をお勧めいたしますが、それ以上に大切なのは、生活習慣の影響で他の異常を持たない(悪玉にさせない)ように、ご自身の生活に注意していくことだと考えます。健診結果をもとに生活習慣を見直し、「病気になるまい」ための一次予防として活用してみてください。

高LDL-C血症には
高齢化しやすい素因型
高齢化しにくい生活習慣型
が存在する

素因型 女性>男性
加齢につれて
増加しやすい

生活習慣型 男性>女性
加齢につれて
減少しやすい