

NEWS健診だより

第11号

2026年8月1日
発行

NEWS健診だよりは、緊急作業に従事された方々の健康サポートのため、実施された健康診断結果等に基づくご報告や放射線の健康影響に関する研究活動の進捗などについて年1回お届けしています。



目次	P 1 労働安全衛生総合研究所 労働者放射線障害防止研究センター長就任のご挨拶 令和8年度（今年度）のNEWS健診 - 無料 - について
	P 3 放射線の基礎知識
	P 5 甲状腺調査についての論文を発表しました
	P 7 分子疫学研究について
	P10 試料の保管方法および保管状況
	P12 知っ得 Vol.9 腸内環境と食事
	P13 皆さまからのお声・ご質問／NEWS健診だより第10号のアンケート結果
	P14 オンラインコミュニティ応援隊の活動
	P15 簡易質問票による郵便調査を行っています！ NEWS公式ホームページ更新のご案内

Photo：あしががフラワーパークの大藤
栃木県足利市迫間町
(樹齢約160年 幹回り3m95cm)

この大藤は1991年に町の再開発の為、同市堀米町から現在の地へ移植が計画されました。しかし幹の直径が1m超の藤は移植の前例がない上、幹がもろく柔らかいために困難を極めました。その間、強い気持ちを持ち続けて諦めなかった延べ2,000人の人々の努力で1996年、20kmもの距離を移動して移植は成功を収めました。現在はたくましい生命力で広さ1,000㎡の大藤棚に成長し、国内外からの観光客の目を楽しませています。

■写真提供：労働安全衛生総合研究所

労働安全衛生総合研究所 労働者放射線障害防止研究センター長 就任のご挨拶

私は、大久保利晃初代センター長の後任として、本年4月にセンター長を拝命いたしました。

昨年、講演のため調査チームでいわき市を訪ね、本研究にご参加くださっている皆さまとお会いする機会がありました。震災当時、私は医療支援チームの一員として、東松島市で在宅避難をされている方々のお宅を巡回しておりました。その際、思いがけず、被災された方から私どもの健康を気遣うお言葉をいただきました。支援する立場にあった私たちが、むしろ勇気づけられたことに深く感銘を受けた記憶が、いわき市の会場にお越しくださった皆さまと対面した際、鮮明によみがえってまいりました。

あれから15年の歳月が流れました。その間、コロナ禍も乗り越え、皆さまがそれぞれの人生を歩んでこられたことと存じます。当センターから定期的にご案内しているNEWS健診が、皆さまの健康づくりに少しでもお役に立ってございましたら幸いです。また、低線量被ばくの健康影響に関する初期の研究成果がまとまりつつありますので、本便りを通じて順次ご紹介してまいります。今後とも、本研究へのご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

労働安全衛生総合研究所 労働者放射線障害防止研究センター長 溝上 哲也



令和8年度(今年度)のNEWS健診 -無料- について

令和6年度の健康調査から、緊急作業従事者の皆さまを西暦の生まれ年が偶数・奇数で分けて隔年で健診をご案内しています。**令和8年度のNEWS健診は、生まれ年が西暦で偶数年の方が対象です。**生まれ年が西暦で奇数年の方は来年度にご案内します。

これまでにNEWS健診を受けた方、またはすでに研究参加の同意をされた方

Step

1

健診の申し込み

3月に送付した「健康診断のご案内」の書類にご記入の上、ご返送ください。

返送いただく書類

[返信用 1] NEWS健康診断申込回答用紙

[返信用 2] 放射線業務従事者の健康影響に関する疫学研究同意書

[返信用 3] 健康と生活習慣に関する質問票

費用と謝金について

健診は無料です。自宅または職場から最寄りの健診機関までの往復の交通費と、ご協力に対する謝礼金をお支払いします。健診結果により精密検査や治療を受けられた場合の費用はご自身の負担となります。

- 2027年1月10日までお申し込みいただけますが、**お早め**にお申し込みください。
- ご記入の内容について、電話や郵便、メール等で確認させていただく場合があります。
- 健診のご案内は**2年に1度**です。

Step

2

健診予約方法のご案内が届きます

予約センターから健診の**予約方法・健診機関一覧**のご案内が**郵便**で届きます。

Step

3

ご自身で健診の予約をお願いします

予約方法の説明に従ってWEBまたは郵送で予約してください。

予約の締め切りは**2027年1月29日**を予定しています。

- 希望者が予定人数に達しましたら、予約を終了させていただく場合があります。
- 健診機関によって予約可能な日が限られる場合があります。

初めてNEWS健診を希望される方

Step

1

下記のNEWS公式ホームページ、または電話でお申し出ください



NEWS公式ホームページお問い合わせ
<https://www.news.johas.go.jp/contact/>



フリーダイヤル：0120-865-618

® 受付時間 9：00-17：00（土・日・祝日を除く）

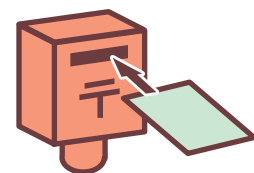


Step

2

生まれ年をご確認ください

- 今年度健診対象の方（生まれ年が**西暦で偶数年**の方）
健診のご案内を送ります。
- 今年度の対象でない方（生まれ年が**西暦で奇数年**の方）
ご案内は来年度にお送りします。



投函

Step

3

お送りする書類にご記入の上、ご返信ください

健診のキャンセルについて

急病等のやむをえない理由を除き、直前または当日のキャンセルはお控えください。

やむを得ずキャンセルをされる場合は、受診先の健診機関とNEWS健診予約センターの両方にご連絡ください。

NEWS健診予約センター



0120-338-669（フリーダイヤル）
（平日 9：00 ～ 18：00）土曜・日曜・祝日を除く

放射線の基礎知識

放射線の発見と利用

レントゲン博士による X 線の発見（1895年）や、キュリー夫人による放射性物質の発見（1898年）から100余年、人類は放射性物質や電離放射線（以下「放射線」という。）と多様な形で関わってきました。さらに放射性物質の発見からわずか40年余、原子核分裂の発見からわずか7年で原子爆弾が戦争に使用されました。現在では、放射線に関する利用技術は急速に発展し、原子力発電や医療分野など、多くの目的で利用されています。

放射線従事者の職業被ばく

原子力発電や医療現場での X 線の利用に伴い、これらの取り扱いに従事する人々は、さまざまな放射線の職業被ばくを受け、それによる健康問題が生じています。また、超高空では宇宙線による放射線レベルが高く、国際線航空機の乗務員が受ける蓄積被ばくが話題になることがあります。長期間滞在する宇宙飛行士にとっては、宇宙線被ばくが現実的な問題となっています。



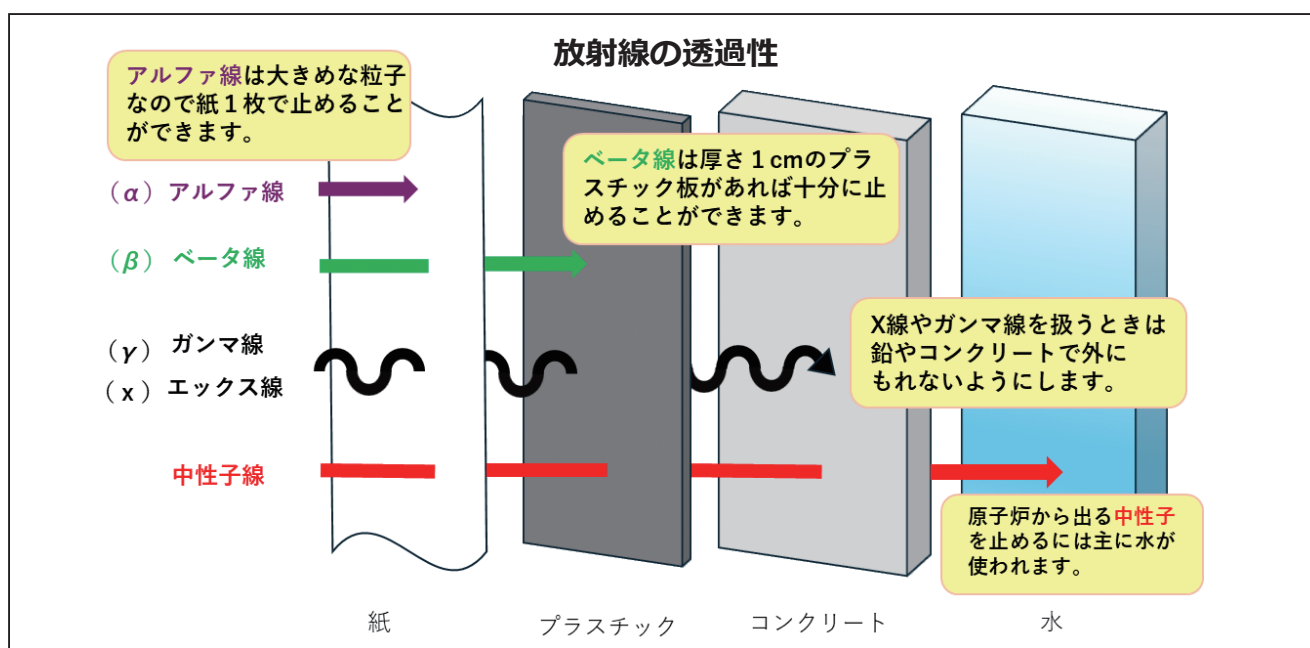
自然放射線と医療被ばく

世界には土壌から発生するラドンによる被ばく線量が高いレベルの地域があり、バックグラウンド放射線からの被ばくを受ける場合があります。

一方、日本人の場合、自然放射線と比較して医療被ばくの割合ははるかに高いといわれています。医療被ばくには、X線検査やCT検査などの診断用と、治療目的の放射線照射などがあります。放射線治療を除いた場合でも、診断用の医療被ばくは自然放射線よりも大きく上回ることとなり、職業性被ばくを評価する際の背景要因としても無視できません。

放射線の種類と防御

ここで放射線について簡単に説明します。光や紫外線も放射線の一種ですが、これらは電離作用はほとんどありません。一方、電離放射線に被ばくすると、何らかの電離作用が生じます。核分裂反応などにより発生する主な電離放射線には、α線、β線、γ線、X線、中性子線の5種類があります。α線はヘリウム原子核が飛翔するもので、図に示すように紙1枚で遮ることができます。β線は高速で移動する荷電粒子で、浸透性はより高いのですが1cmのプラスチック板で遮蔽できます。γ線とX線は電磁波で高い透過性を持っています。γ線は放射性物質から放出され、高エネルギーです。中性子線は最も透過性が高く、水槽などを用いて遮蔽します。これらの放射線の種類は、放射性物質の性質や核反応の条件によって異なります。



放射線事故やテロの危険性

職業性被ばく以外のもう1つの重要な話題として、原発事故に代表される放射線事故や、テロの可能性が挙げられます。これらは放射性物質の汚染が広範囲になることが特徴です。また、国際的には核関連施設のテロのリスクが深刻な課題として議論されています。高レベルの放射性物質を通常の爆薬で広範囲に拡散させる手法は汚い爆弾（dirty bomb）と呼ばれ、実行の容易さから、核兵器使用と同様に警戒すべき脅威とされています。

政府等の対策

放射線の漏えいや拡散の非常事態に対する我が国の医療体制は、被ばくの程度や症状に応じて段階的に対応できるよう「一次・二次・三次医療機関」が整備されています。第三次医療機関は、放射線事故に係る高度な専門医療が可能な機関であり、重度の放射線障害や治療・管理を担います。この第三次医療機関は、全国を東西二つのエリアに分け、東日本では千葉県量子科学技術研究開発機構、西日本では放射線影響研究所を協力機関とする広島大学病院が指定されています。

また国際的には、WHOがREMPAN（Radiation Emergency Medical Preparedness and Assistance Network）を設置して、世界各地の16の協力機関と27の連絡センターのネットワークによる放射線非常事態に対する国際相互援助態勢を整備しています。

厚生労働省では、下記の相談窓口を設けています。

◎ 緊急作業従事者の方向けの健康相談窓口（安衛研）

フリーダイヤル ☎ 0120-808-609 相談時間 9:30～17:00（平日）

◎ 労災保険相談ダイヤル

TEL: 0570-006031 相談時間 8:30～17:15（平日）*ご利用には通話料がかかります

甲状腺調査についての論文を発表しました

臨床調査分科会

公益財団法人放射線影響研究所 長崎臨床研究部 副部長 今泉 美彩

日頃より本調査にご協力いただき、誠にありがとうございます。みなさまの甲状腺を超音波検査で調べる方法や、これまでわかってきたことをまとめた論文を、2025年に国際的学術雑誌 *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* に発表しました。本稿では、その内容をわかりやすくご紹介します。

甲状腺ってどんな臓器？

のどぼとけのすぐ下にある、蝶の形をした臓器です。小さいですが、つくるホルモンはとても大切で、体の調子を整える役割をしています。例えば

甲状腺ホルモンは
体の調子を整えているよ

- 体温を保つ
 - 元気ややる気を調節する
 - 心臓や腸の調子を整える
 - 毛髪や汗の出方を調節する
- などです。



なぜ甲状腺調査をしているの？

甲状腺は放射線の影響を受けやすい臓器です。ただし、影響の受け方は年齢や被ばくした量によって異なります。そのため、緊急作業に従事された方々の甲状腺が、時間の経過とともにどのように変化するかを調べるため、この調査を行っています。

甲状腺の超音波検査はどうやっているの？

どの健診機関でも同じ質の検査を受けられるよう、検査の基準をそろえています。撮影された画像は、精度管理委員会の専門の医師たちが一定の基準に沿って正確に判定しています。



判定結果の「A1・A2・B・C」ってどういう意味？

判定結果は、大きく分けて次の4つに分類されます。



判定	甲状腺の状態	次のステップ
A1 判定	正常です	二次検査の必要はありません
A2 判定	小さな結節やのう胞があります	
B 判定	少し大きめの結節（5.1mm以上）やのう胞（20.1mm以上）があります	二次検査をお勧めします
C 判定	すぐに詳しい検査が必要です	ただちに二次検査を受けてください

豆知識

結節(しこり)とのう胞って何が違うの？

結節（しこり）は、中身が詰まった「かたまり」です。多くは良性ですが、ごくまれにがんのこともあります。のう胞は、中が“液体”の袋です。良性で心配いりません。



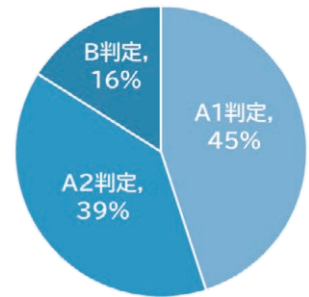
B判定の多くは少し大きめの「結節」が見つかった場合で、大きめの「のう胞」は比較的少ないです。そのため、「B判定＝少し大きめの結節がある」と考えるとわかりやすいです。

これまでの調査で何がわかったの？

■ 2023年10月までに3,398名の方が1回目の甲状腺超音波検査の判定を受けました

- 84%の方が「A1」または「A2」判定で、「二次検査の必要はありません」という結果でした。
- 16%の方が「B」判定で、「二次検査をお勧めします」という結果でした。C判定の方はいませんでした。
- 二次検査の結果、甲状腺がんまたはがんの疑いは7名でした。発見率は0.2%で、一般の大人で超音波検査をした場合（0.1～1.5%）と同じ程度でした。

甲状腺の判定結果



■ 年齢とともに甲状腺に変化が見られます

シワやシミができたなあ、など加齢による変化を感じられている方もいらっしゃると思いますが、甲状腺も年を重ねると少しずつ変化が見られます。



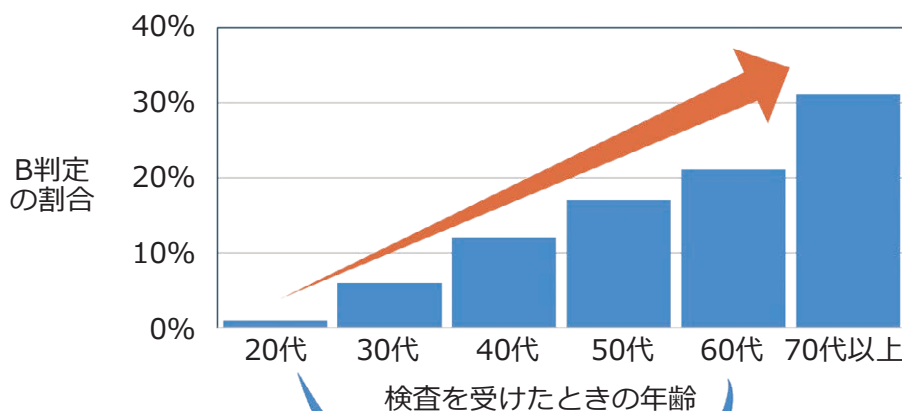
若いころは

小さなう胞が見つかることがあります。
結節（しこり）がある人は少ないです。



年齢を重ねると

結節（しこり）ができやすくなります。



左のグラフは、この調査の年齢別の「少し大きめの結節（＝B判定）」の割合です。年齢が高くなるほど結節がある人の割合が増えています。

少し大きめの

結節（しこり）は、20代では**100人に1人** 60代では**5人に1人**

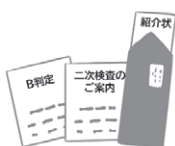
ここがPoint!

CHECK!

- 「結節（しこり）」は年齢とともにでてきて、ほとんどが良性。がんは少ないです。
- B判定は「確認しましょう」の合図！ 念のため二次検査を受けましょう。

「安心のための一歩」です。

B判定の方には、判定結果をお送りする際に、二次検査のご案内と紹介状を同封しています。



最後に、研究参加者の皆さま、健診機関、関係者の皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

分子疫学研究について

●分子疫学研究とは？

NEWS疫学研究では、昨年より分子疫学研究を開始しました。昨年のNEWS健診だより第10号でDNA研究についてご説明しましたが、本号では分子疫学研究・DNA研究についてより深く掘り下げます。

分子疫学研究とは、多くの人から提供された血液やDNAなどに含まれる生体情報を調べ、生活習慣や環境要因（喫煙習慣、放射線被ばくなど）が体にどのような影響を与えるのか、また病気の発症とどのように関係しているのかを明らかにする研究です。そのうえで、同じような生活環境や職場環境（喫煙、飲酒、放射線被ばくなど）にあっても、病気になり易い人と病気になりにくい人がいる理由や、その違いに生まれ持った遺伝的な特徴（遺伝的背景）がどのように関わっているのかを調べることができます。また、どのような人が生活習慣または環境要因の影響を受けやすいのかを解明し、東京電力福島第一原子力発電所の緊急作業に従事された方々の健康への影響を長期間にわたって明らかにすることを目的としています。

●被ばく線量とDNA損傷の関係

これまで、日本や海外の原子力発電所で働く方々を対象とした研究から、放射線を受ける量（被ばく線量）が増えるほど、がんや心臓・血管の病気のリスクが高くなる可能性があることが報告されています。また、血液中の炎症に関係する指標の量が放射線量と関係することや、DNA（遺伝情報）に傷がついたことを示す指標が作業期間や被ばく量の増加とともに高くなることも分かっています。

福島第一原発の緊急作業に従事された方々を対象とした調査については、今後長い期間にわたって健康状態を観察していくことが大切であると考えています。

●健康影響の知見を低線量被ばくによる健康影響調査へ

ほとんどの緊急作業従事者の方々が受けた放射線は100mSv未満の線量であり、原爆のような短時間での高線量被ばくとは被ばく線量や線量率、被ばく期間が異なるため単純に比較することはできません。しかし、原爆被爆者を対象とした研究では、放射線量に応じて免疫機能の低下や炎症に関わる変化が長期間続くことが報告されています。これらの知見は、比較的低線量の放射線の影響を考える上でも参考になります。

●DNAの部分的な違いによる身体の反応（病気のなりやすさ）の違い

また、放射線による健康への影響は、すべての人に同じように現れるわけではありません。生活習慣だけでなく、生まれ持った体質の違いによって、影響の受けやすさが異なる可能性があります。人の遺伝情報（DNA）はほとんど同じですが、ごく一部に違いがあります。その代表的なものが「一

塩基多型（SNP）」と呼ばれるもので、DNAの1か所の違いです。この違いが、病気のなりやすさや体の反応の違いに関係しています。近年では、「ゲノムワイド関連解析（GWAS）」という方法を使い、多くの人のDNAをまとめて調べることで、病気や体質に関する遺伝子の特徴が少しずつ明らかになってきています。しかし、原子力発電所で働く方々のように、比較的低線量の放射線を受けた場合に、どのような体質の人が影響を受けやすいのかについては、まだ十分に分かっていません。

●保存試料を活用し、放射線の影響を受けやすい体質かどうかを調査

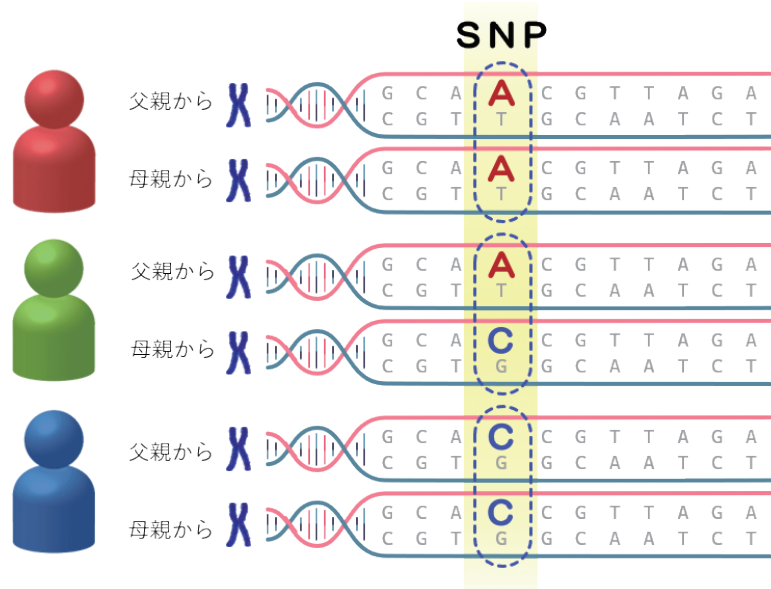
本研究では、血液中の免疫や炎症の変化と放射線との関係を調べるとともに、遺伝子の違いがどのように影響しているのかを明らかにすることを目指しています。これにより、「放射線の影響を受けやすい体質」があるかどうかを調べていきます。

研究では、ご本人の同意^{*1}をいただいたうえで血液の試料を使用し、DNAの解析を行います。また、時間の経過による変化を追う研究や、病気を発症した方とそうでない方を比較する研究など、いくつかの方法を組み合わせることで調べていきます。さらに、これまでに提供していただいた血液試料を適切に管理し、必要な解析ができるよう準備を進めています。

*1) ご本人の同意…健診時に採血・採尿される方向けに下記の同意書を提示して同意をいただいています。（同意書より抜粋）
生体試料を用いた研究協力への同意書

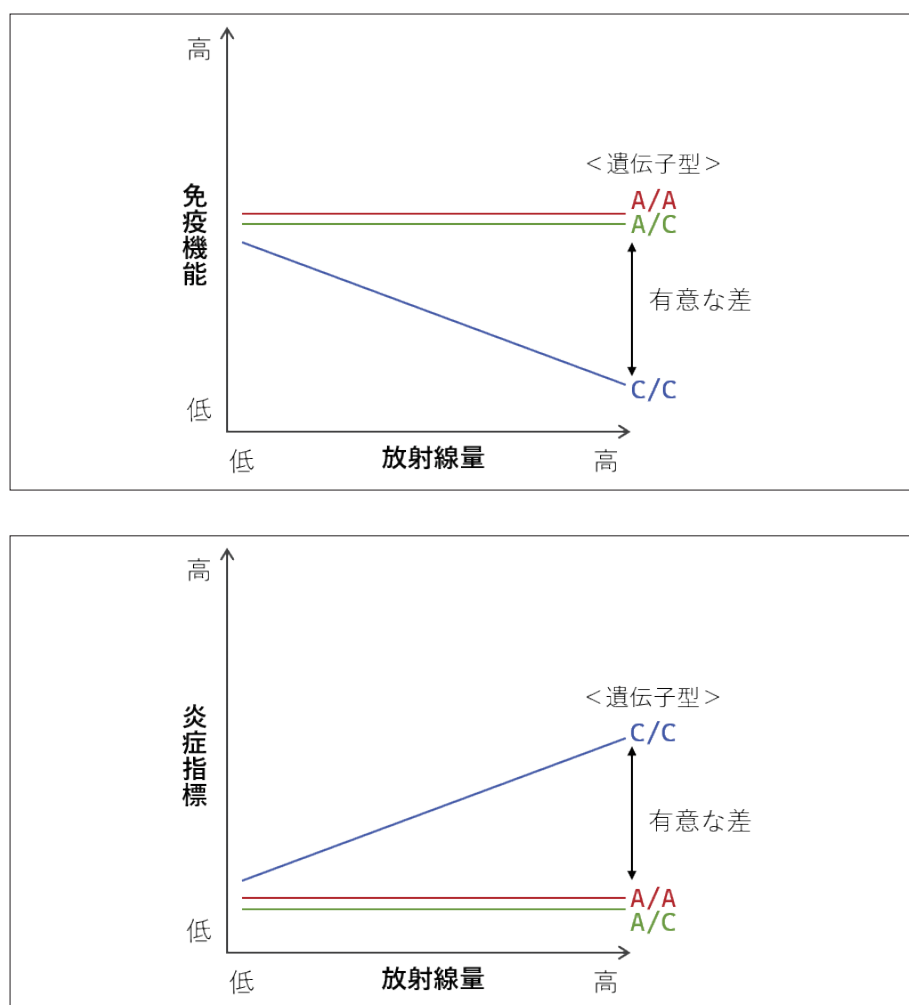
(3) 健診時に採取した血液を保存し、将来のヒトゲノム・遺伝子解析調査のために使用することに同意します。	はい	いいえ
--	----	-----

【図1 SNP（1塩基多型）とは】



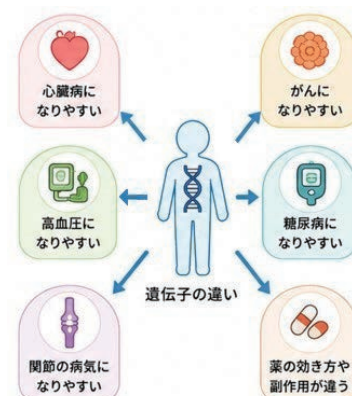
私たちのDNAは、A、T、G、Cという4種類の塩基が並んでできています。SNP（Single Nucleotide Polymorphism：一塩基多型）とは、この塩基配列のうち、1か所だけが人によって異なる遺伝的な特徴のことです。例えば、ある場所の塩基が「A」の人と「C」の人がいます。この違いは病気ではなく、人それぞれが持つ自然な遺伝的個性の一つです。遺伝子は父親と母親から1本ずつ受け継ぐため、「A/A型」「A/C型」「C/C型」のような遺伝子型が存在します。

【図2 遺伝子型の違いと免疫・炎症反応】



同じSNPであっても、**A/A型**、**A/C型**、**C/C型**といった遺伝子型の違いによって、体内で作られるタンパク質の量や働きがわずかに異なることがあります。その結果、免疫細胞の数や炎症関連指標の値に違いが生じる場合があります。例えば、この図では**A/A型**および**A/C型**と比較して、**C/C型**では免疫・炎症関連指標の値が異なる例を模式的に示しています。このような遺伝的な違いは、同じ環境や生活習慣の下でも、一人ひとりの体の反応に個人差が生じる要因の一つと考えられています。

この研究により、放射線の影響の仕組みや個人差が明らかになれば、将来、より一人ひとりに合った健康管理や病気の予防につながる事が期待されます。また、放射線から人を守るための対策の向上にも役立つと考えています。



試料の保管方法および保管状況

試料保管の概要

NEWS 疫学研究では、福島第一原発の緊急作業に従事された方々の生涯にわたる放射線被ばくおよび健康影響に関する情報を収集するとともに、ご同意に基づいて将来の研究に活用できるように血液および尿の試料を保管しています。血液および尿の試料は健診時にご提供いただいたもので、保管に必要な前処理を行ったうえで、血液は血清^{*1}・血漿^{*2}・血球^{*3}・白血球^{*4}に分け、尿は原尿^{*5}と上清尿^{*6}として、それぞれ複数のチューブに分注しています。これらの試料には、個人を識別できない管理番号を付して保管しています。

*1 血清…血液を凝固させた時の上澄みにできる淡黄色の液体成分。

*2 血漿…血液から血球成分を除いた液体で栄養・ホルモンの運搬、免疫や血液凝固機能を担う成分を含む。

*3 血球…血液中の細胞成分で、赤血球・白血球・血小板の3種類で成り立っている。

*4 白血球…体内に侵入した細菌やウイルスなどの異物から身体を守る免疫細胞。

*5 原尿…検査で採尿した早朝尿、または随時尿

*6 上清尿…尿を遠心分離した際に得られる液体部分で、尿沈渣を分離するために上澄みとして取り出されるもの。

試料別保管方法の違い

試料はその性質に応じて適切な温度で保管しています。血清、血漿、血球および尿（原尿・上清尿）は、主にタンパク質や化学物質などを調べるための試料であり、時間とともに変化しやすいため、96本収納のラックに収め－80℃の超低温冷凍庫（写真1）で保管しています。

写真1 このような状態で保管しています



一方、白血球はDNAを含む細胞そのものであり、将来細胞を1個ずつ詳しく調べる研究（単一細胞解析）などに活用するため、できるだけ生きた細胞の状態を保つことが重要です。そのため、白血球は－196℃の液体窒素タンク（写真2-A）に保管しています。この極低温では細胞の変化がほぼ停止し、長期間にわたり生きたまま良好な状態で保管することができます。液体窒素タンクは自動保管システムとなっており、専用の保存溶液に入れたチューブを196本収納のラック（写真2-B）に収め、投入口（写真2-C）から投入すると自動的に保管される仕組みです。このように、試料の特性に応じた最適な方法で保管することにより、将来の研究において正確で信頼性の高いデータが得られるようにしています。

第1期～第2期（2015～2023年）の保管状況

これまでの試料保管は、多くの方からご同意をいただき、血清、血球、尿、合わせて約14万本以上の試料が保管されています。第1期および第2期ともに、同意率は99%以上と非常に高く、多くの方に研究の目的をご理解いただき、ご協力いただいています。

写真 2-A



写真 2-B

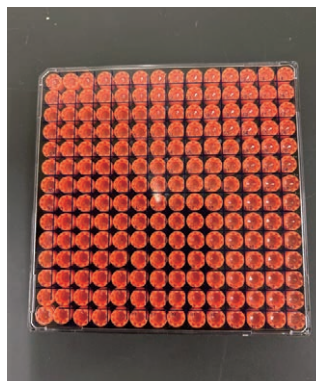


写真 2-C



第3期（2024年～）の保管状況

第3期からは、血清、血漿、血球、尿に加えて白血球の保管も実施しています。第3期においても多くの方にご協力いただき、継続的に試料の収集と保管を進めています。

遺伝子解析研究への活用

これらの試料は、血液成分や健康状態の解析に加え、遺伝子に関する研究にも活用されます。また、保管されている血液試料の一部からはDNAの抽出も進めており、多くの試料で解析の準備が整っています。これらの試料は、病気の予防や健康への影響を明らかにするための重要な研究資源であり、研究計画書に基づいて倫理審査委員会の承認を受けた上で収集され、適切な管理のもとで安全に保管・活用されています。

遺伝子解析により得られた情報は、氏名などの個人情報情報を削除し、個人やその家族を特定できない状態で研究に利用されます。また、遺伝子解析の結果は個人へ開示せず、研究結果に基づく医療上の判断や専門医への紹介は行いません。ただし、解析中に偶発的に重大な遺伝的異常が発見される可能性もあり、その場合は専門医への紹介など適切な対応を行うこととなります。研究の実施にあたっては、個人の権利および利益の保護に十分配慮しています。

腸内環境と食事

1. 腸内環境と短鎖脂肪酸

私たちの腸には、約1,000種類・100兆個もの腸内細菌が棲みついています。これらは善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3タイプに分けられ、一般的には2:1:7が理想的なバランスとされています。また腸には体内の免疫細胞の約70%が存在するといわれており、腸は免疫の中心ともいえる場所です。その免疫の働きを支えているのが腸内細菌です。中でも注目されているのが、善玉菌がつくる短鎖脂肪酸です。

2. 短鎖脂肪酸の主なはたらき

- 悪玉菌の増加を防ぎ、大腸がんを予防する▶腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌が増えにくい環境をつくります。
- アレルギーを抑える▶免疫バランスを整える「制御性T細胞」を増やし、アレルギー反応を落ち着かせます。
- 腸のバリア機能を強化▶腸の表面を守る粘液の分泌を促し、病原菌やウイルスの侵入を防ぎやすくします。

3. 短鎖脂肪酸を増やすためにできること

● 善玉菌の栄養源になる食品を食べる

短鎖脂肪酸は、食物繊維（特に水溶性）や難消化性オリゴ糖を腸内細菌が発酵させることで作られます。そのため腸内細菌の栄養源になる食品を毎日しっかり摂ることが大切です。

<腸内細菌の栄養源になる食品成分と主な食品例>

	プロバイオティクス（善玉菌そのもの）	プレバイオティクス（善玉菌の栄養源）
主な役割	腸内に善玉菌を直接補給し、腸内環境を整える	善玉菌を増やし、短鎖脂肪酸の産生を助ける
代表的なもの	乳酸菌、ビフィズス菌など	食物繊維（水溶性・不溶性） 難消化性オリゴ糖
主な食品例	ヨーグルト（ビフィズス菌・乳酸菌入り）、納豆、味噌、キムチ、ぬか漬け 	海藻類（わかめ、ひじき）、ネバネバ野菜（オクラ、モロヘイヤ）、果物（バナナ、キウイ）、芋類（里芋、さつまいも）、大麦（もち麦）、ごぼう、玉ねぎ、アボカド、蜂蜜 

● 適度な運動

腸のぜん動運動が活発になり、腸内環境が整いやすくなります。

運動例 ① 身体ひねり体操 立ったまま体をゆっくり左右にひねる。

② 膝立て腹筋 仰向けで膝を立て上体を少し5～10回起こす。

● ストレスをためない

ストレスは腸の動きを乱し、下痢や便秘の原因になります。



腸内環境を整えやすくする食事メニューをNEWS公式ホームページに掲載しています。ご覧ください。

URL : https://www.news.johas.go.jp/special/intest_environ/#section-4



皆さまからの声・ご質問

いつも貴重なご意見・ご質問をいただきありがとうございます。その中で多く寄せられたご質問にお答えいたしますとともに、これからの調査研究に生かしてまいります。

1 いつまでNEWS健診を受けられますか？／年齢上限とか有るのですか？／70歳を超えても健診は必要ですか？

A NEWS健診受診に年齢の上限はありません。できるだけ受けていただいて健康に過ごしていただきたいと考えています。

2 NEWS健診を予約したが、健診開始時間が昼前を指定されたので早い時間の方がよかった。開始時間を希望することはできないのですか？

A 予約申し込み時の書類またはWEB画面に自由記載の欄がありますので、そこにご希望をお書きください。健診機関の都合により時間帯が決められている場合がありますのでご了承ください。

3 胃のX線検査より胃カメラの方が楽なので胃カメラがある健診機関を受診したいのですが、どうすればよいですか？

A 健診の申し込みをした方には、予約センターから**健診予約方法**のご案内が届きます。その中に健診機関の情報が記載されていますのでご確認ください。

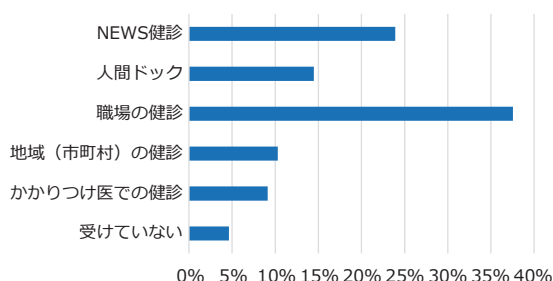
4 データの結果や分かったことがあれば共有してほしい。

A 皆さまには本誌、NEWS公式ホームページ、オンラインコミュニティ応援隊活動の講演会等で情報を公開していきます。

NEWS健診だより第10号のアンケート結果（2026年4月20日現在）

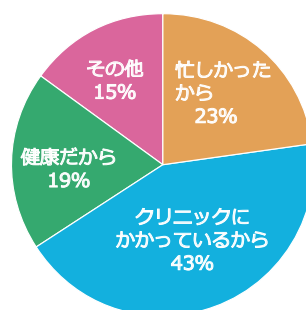
2,850名（はがき回答62%、オンライン回答38%）の方よりご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。集計結果は次の通りです。

質問：直近に1年間で以下の健康診断を受診しましたか？（複数回答可）



質問：「受けなかった」を選択した方へ、理由を教えてください。

■ 忙しかったから ■ クリニックにかかっているから
■ 健康だから ■ その他



現役世代の皆さまは職場健診を受診される方が多くいらっしゃいました。健診を受けていないと回答した方たちも4割の方がクリニックにかかっていることがわかりました。忙しいとお答えの方、また健康だからとお答えの方もNEWS健診に参加いただき、日ごろの健康管理にお役立てください。

オンラインコミュニティ応援隊*の活動

報告

第1回 講演会・意見交換会報告

2025年10月25日（土）福島県いわき市で、第1回講演会・意見交換会を開催しました。

講演1では、ためしてガッテン、世界一受けたい授業などで活躍されていた森谷敏夫講師（京都大学名誉教授）を招いて“健康寿命を延ばすために”のテーマで講演を行っていただきました。ユーモアたっぷりでエネルギッシュな講演は会場の皆さんを瞬く間に惹きつけ「分かり易く、ためになった」「とても良かった、これからも習ったことを毎日実践したい」と好評でした。

講演2の蘇リナ講師（労働安全衛生総合研究所研究員）は早歩きをいっしょに実践。効果的な運動を体感できました。

講演1
森谷敏夫講師



講演2
蘇リナ講師



意見交換会では「これからもこのような活動を続けてください」のご意見をいただきました。忙しい中で時間を作って参加された皆さま、ありがとうございました。

告知

第2回 講演会・意見交換会開催決定

日時▶ 2026年11月7日（土） 13:30～16:00（2時間半）

場所▶ 福島県いわき市 いわき産業創造館（LATOV ラトブ 6階）

開催方法▶ ハイブリッド形式（オンライン参加も可能です。）

参加費▶ 無料

交通費▶ 各自でご負担いただきます。（遠方から来られる場合も宿泊費は各自でご負担いただきます。）

参加方法



ホームページ
お問い合わせ

オンラインコミュニティ応援隊員の方

8月14日までにE-mailでお知らせします。（8/14までにメールが届かない場合はNEWS公式ホームページ「お問い合わせ」の【イベント参加希望】を選択してお問い合わせください。）<https://www.news.johas.go.jp/contact/>

オンラインコミュニティ応援隊員ではない方

講演会のご参加を歓迎しています。NEWS公式ホームページ「お問い合わせ」の【イベント参加希望】を選択して講演会参加希望と記入してください。ご案内をE-mailで返信します。

*オンラインコミュニティ応援隊員とは…本疫学研究にご理解いただき、積極的にご協力いただける方を2020年度～2024年度の健診日よりアンケートで募集し、2026年5月31日時点で2033名の方が登録されています。2025年度からはホームページ上で募集しています。

お知らせ > 簡易質問票による郵便調査を行っています！

これまでに健診受診をされたことがない方へ

簡易質問票による郵便調査を昨年度に引き続き行っています。今年は
1969年以前の奇数年生まれの方に質問票をお送りしました。

研究に同意して簡易質問票を返送いただいた方には健診対象年度
に健診のご案内をお送りします。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



NEWS公式ホームページ更新のご案内 — 随時更新しています —

お知らせ

情報を随時お知らせしています。

<https://www.news.johas.go.jp/news/>

健診案内の開始、オンラインコミュニティ応援隊活動への参加方法など



現在までの成果

1. ベースライン調査の報告（2015年～2025年実施）

<https://www.news.johas.go.jp/about-research/results/#section-1>

平均年齢の推移、喫煙者割合、飲酒割合、睡眠時間など



2. 調査実施状況（ベースライン調査 及び 縦断調査）

<https://www.news.johas.go.jp/about-research/results/#section-2>

血液・尿の保存やヒトゲノム・遺伝子解析に関する同意の状況



NEWS

**Nuclear Emergency
Workers Study**

厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金

「放射線業務従事者の健康影響に関する疫学研究(NEWS)」

〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所

労働者放射線障害防止研究センター

公式ホームページのお問い合わせ

<https://www.news.johas.go.jp/contact/>



電話（土曜、日曜、祝日を除く午前9時～午後5時）

 0120-865-618（フリーダイヤル）
繋がりにくいときは TEL 044-865-6139