健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか 冬号

SAWAYAKA 2026 WINTER



山梨県　精進湖と富士山と朝焼けの水鏡／提供：アマナ

住友電工けんぽ　住友電気工業健康保険組合



職場の健康づくりは「一次予防」に加え「二次予防」も積極的に

働く人の高齢化が進み、がんや糖尿病、高血圧などの治療と仕事を両立しながら働く人も増える中、職場における健康づくりの重要性はますます高まっています。

2026年8月、厚生労働省により取りまとめられた「事業場における労働者の健康保持増進の在り方に関する検討会報告書」では、健康寿命の延伸を基盤とする「攻めの予防医療」の考え方を踏まえ、従来重視されてきた生活習慣改善などによる「一次予防」に加え、疾病の早期発見・早期治療を目的とする「二次予防」も積極的に推進し、疾病の発症、重症化予防や死亡を抑制する方向性が示されました。そして、二次予防の対象となる疾病には、がん、女性特有の健康課題（月経不順、月経困難症、過多月経、月経前症候群、更年期障害等）、歯科疾患、骨粗しょう症や眼科疾患を含むものとするべき、と提言しています。

また、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（THP指針）の改正においても、がん検診などの受診や、検診結果に応じた精密検査の受診を勧めるとともに、治療と仕事の両立支援を職場の健康づくりの一環として推進することを求めています。さらに、デジタルツール等を活用し、健診結果や受診歴、服薬歴などの情報を記録・管理するパーソナルヘルスレコード（PHR：Personal Health Record）を生涯にわたり活用することで、継続的な健康管理や受診行動の促進につなげることも期待されています。

なお、二次予防を推進するためには、事業主と保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）との連携は欠かせません。両者がそれぞれの役割を生かして協働し、効果的な対策を講じていくことが求められます。こうした「コラボヘルス」の取り組みを着実に進めることで、働く人の疾病の早期発見・早期治療や治療と仕事の両立が促され、安心して働き続けられる職場環境の整備につながります。

Scope 今回のまとめ

- 職場の健康づくりでは「一次予防」に加え、「二次予防」の推進が重要になっている。
- 二次予防を進めるには、事業主と保険者が連携する「コラボヘルス」が不可欠である。

今回のテーマ

子どものしつけ 上手な褒め方・叱り方

子供・子育て おうえん隊

監修／井桁容子
乳幼児教育実践研究家、
保育 SoW ラボ代表、
非営利団体コドモノミカタ代表理事

しつけは育て急がず根気よく

しつけは、「できないことを叱って直す」と考えがちですが、「なぜそうするのかを理解しながら、少しずつ自分でできるようになる」という考え方を持つことが大事です。

「大人に叱られるからする」という理由で身に付けた生活習慣は、「叱る人がいなければしなくなる」ということになりがちで、本当の意味で身に付かないからです。また、社会の中でのルールも、周囲の人への思いやりや配慮から、その必要性に気付くことで守る意味が分かっていくので、育て急がず根気よく伝えていきましょう。

過程を認めて自信につなげる

乳幼児期は、いろいろな経験を通して、「自分で感じて、考えて、やってみて分かる」という過程が大切です。

うまくいかないことも、実は次に活かせる学びになります。大人はついつい成功体験と正解を早く身に付けさせたくなりますが、「今度はこうするとうまくいくかもね」と失敗を叱るのではなく、次の学びになるように関わることが、意欲を持って生きる自信につながります。

そして、困ったときには「助けてって言ってね」と伝えましょう。

子どもの年齢ごとのしつけのポイント

子どもは発達段階によって理解できる内容が異なります。
しつけは、年齢に合った方法で伝えていくことが大切です。

●生後9ヵ月頃

周囲への興味が広がって、自分で移動できるようになり、危険なことも増えてきます。この時期に大切なのは、叱ることではなく、周辺の環境に危険がないように配慮することです。安心して過ごせることが、やがて注意力につながっていきます。



●1～2歳頃

頭ごなしに叱ってもなぜ注意されているのか理解できないことがあります。叱るときは子どもの目をしっかり見ながら、「○○したら、イタイ、イタイだよ」のように、なぜいけないのかを丁寧に言い聞かせることが大切です。



●2～3歳頃

この時期は、言葉だけでなく、保護者が正しいお手本を見せることで、望ましい振る舞いを少しずつ学んでいきます。大人が望むやり方でないときもありますが、本人なりに考えてやってみたことには、主体性が育っていると認めてあげることも大事です。



●4歳頃

個性がはっきりしてきて、園生活で友達とのトラブルなどが起こることも増えてきます。大切なことは、表面的にいい子であることではなく、子どもが自分の気持ちを素直に言葉にして表現できているか、相手の気持ちを聴く姿勢が育っているか、です。



子育てについて悩んだら…こども家庭庁「親子のための相談LINE」

「親子のための相談LINE」は、子育てや親子関係について悩んだときに、こども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。

●匿名（LINE上のアイコンとニックネーム）でも相談ができます。
●相談内容の秘密は守られます。

受付時間（自治体ごとに異なります）や相談の流れなどの詳細は、以下のWEBサイトからご確認ください。

こども家庭庁「親子のための相談LINEについて」
https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/oyako-line

以下の二次元コードから友だち登録できます。

みんなで学ぶ

教えてドクター！

女性のカラダと健康

今回の教えて！ 子宮筋腫

子宮筋腫は30歳以上の女性の3人に1人にあるといわれる良性の腫瘍です。良性なので命に関わることはまずありませんが、日常生活に支障があれば、治療や手術を検討する方がいいでしょう。



監修／上原萌美（うえはらめぐみ）

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 「子宮筋腫」はどんな病気なの？

「子宮筋腫」は子宮にできる良性のしこり（コブ）です。大きさは米粒ほどのものから、直径10cmを超えるものもあり、筋腫ができる場所も子宮の筋肉の中、子宮の内側、外側とさまざまです。できる原因ははっきりと分かっていません。

主な症状は「月経血の量が多い」や「貧血」です。ほかにも、月経痛や、大きな筋腫によるおなかの圧迫感、頻尿、便秘が起こることがあります。ただし、筋腫がある人のうち約50％は無症状といわれています。そのため、健康診断などで筋腫が偶然見つかることも多いです。

子宮筋腫は女性ホルモンの影響で大きくなるため、閉経するまでは大きくなることがあります。そのため、20～30代では小さく気付かなかったものが、40代で大きくなって見つかる場合もあります。閉経すると自然に縮小し、もともと小さいものであれば見えないくらいになります。

Q2 受診の目安と治療法は？

月経血の量が多い、貧血がある、月経痛が強いなどの症状があれば、婦人科を受診し、超音波検査で筋腫がないか診てもらいましょう。

子宮筋腫が見つかった場合、筋腫は良性のしこりなので、小さくて無症状なら経過観察します。

貧血がある場合は鉄剤で治療したり、月経血の量を減らすために止血剤、GnRHアナログ製剤、低用量ピルなどを内服することもあります。

貧血を繰り返したり、筋腫による頻尿や下腹部圧迫感がつらいときなどは、手術を検討します。手術方法は、筋腫のみを取る方法と、子宮全体を取る方法があり、将来の妊娠希望など、患者さんの意向を踏まえて決定します。開腹手術のほか、腹腔鏡（ふっくう）、子宮鏡、経膣（けいちつ）手術などがあり、状況に応じて選択します。

Q3 子宮筋腫は不妊の原因になる？

子宮筋腫があっても、問題なく妊娠・出産できる方は多いです。

ただ、子宮筋腫ができる場所によっては、受精卵の着床を妨げ、不妊の原因になることがあります。その可能性がある場合は、子宮筋腫を取る手術をします。手術方法によっては、手術後から妊娠まで数ヵ月の期間を空けることや、帝王切開での出産が必要になりますので、手術が必要かどうかは慎重に判断します。

子宮筋腫は良性だが…

よく似た「子宮肉腫」には注意！

子宮筋腫は「良性」の腫瘍であり、がんではありません。ただ、まったく別の病気に「子宮肉腫」があり、こちらは子宮にできるがんで「悪性」です。見た目が子宮筋腫と似ているため、超音波やMRI検査でも完全に区別できないことがあります。

子宮肉腫を疑うサインとしては、「経過観察中にしこりが急に大きくなる」「閉経後なのに大きくなる」「不正出血する」などがあり、このような症状があれば、精密検査や手術を検討します。ただ、子宮肉腫は、1年で診断されるのが「10万人に約1人」というまれな病気です。