



連載 体を守るシステム

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

原稿を書いている12月初旬、今年は例年より早く、インフルエンザウイルスが猛威を振るっています。ワクチン接種の有効性は皆さんご承知のことだと思いますが、皆さんの体に備わっている「免疫力」について今日はお話しします。

1) 免疫とは

ウイルスや細菌など体の外から侵入してくる異物（抗原と言います）を「自分のものではない」と免疫細胞が識別し、殺して排除してしまいます。このように体を守る仕組みが免疫反応です。

2) 免疫の種類

免疫にもいろいろな免疫細胞があります。

①自然免疫：体に侵入した異物（抗原）に対して、即座に酵素を放出して最初に攻撃する免疫システムです。これらの細胞には白血球、マクロファージ、顆粒球、NK細胞などがあります。

②獲得免疫：体内に侵入した異物（抗原）を識別して反応するシステムです。これにはT細胞とB細胞があります。T細胞は（英語でthymusと言い、その頭文字のTに由来し、T細胞と名付けられています）心臓上部にある胸腺で産生・成熟し、血管やリンパ管などを通じ、全身に運ばれます。キラーT細胞、ヘルパーT細胞、制御性T細胞などがあります。

i) キラーT細胞：異物（抗原）を特定し、直接殺します。特に、感染やガンなど体内的異常状態に迅速に対応して、体を守ります。

ii) ヘルパーT細胞：他の免疫細胞を活性化させる、いわゆる調整役をします。例えば、B細胞は異物（抗原）と戦う物質（抗体と言います）を生成します。この細胞は特定の異物（抗原）を無力化し、他の免疫細胞を識別しやすくして、異物（抗原）を体内から排除します。

iii) 制御性T細胞：キラーT細胞が過剰に働き誤って自己の正常な細胞まで攻撃しないように調節します。例えば、キラーT細胞が過剰に働き発生するリウマチのような疾患を防ぎます。体の安全装置の役割を果たします。従って、免疫系をレギュレーションするため、「Treg」とも呼ばれています。

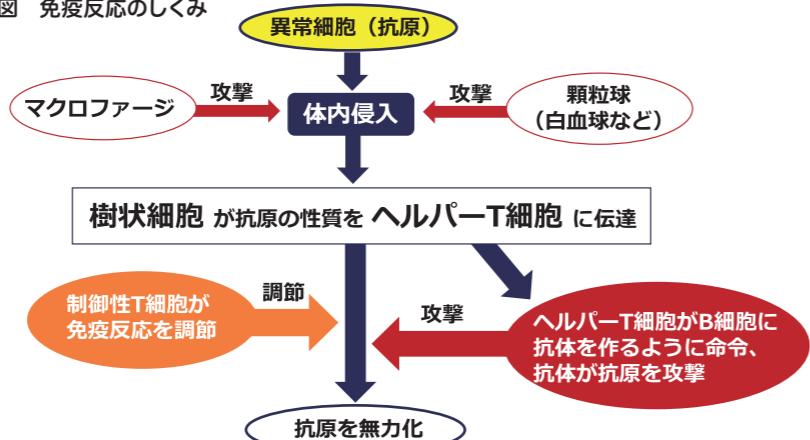
3) T細胞が減少するとどうなるか？

免疫力が低下することで、体の防衛力が低下し、ウイルスや細菌感染、ガンに罹りやすくなる可能性が高まります。高齢になるとガンやコロナなど病気に罹りやすくなるのは、すべて免疫力低下です。「ピンピンコロリ」を望むなら、免疫力を高めことが大切です。適度な運動、バランスの良い食事など日常の生活習慣に若い頃から気を付けることです。

4) 付

2025年ノーベル生理学・医学賞受賞された理由は、免疫反応で中心的役割を果たす制御性T細胞の発見です。

付図 免疫反応のしくみ



職場内での掲示・回覧をご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和8年1月号

新春のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
新しい年の幕開けにあたり、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



防府天満宮

速報

令和8年度から人間ドック健診が追加！



協会けんぽでは、より一層の健康増進を図るために、被保険者向けの健康診断に人間ドック健診を追加します。健診機関や検査項目については、3月に事業所へ送付予定のパンフレットにてご確認ください。



人間ドック健診の費用補助要件

- ◎対象者：35歳以上の被保険者
- ◎自己負担額：総額から最高25,000円（補助額）を引いた額
- ◎受診機関：協会けんぽの人間ドック健診契約機関

赤字の箇所が
令和8年度から
追加・変更！

令和8年度 被保険者向けの健康診断のご案内

健診の種類	受診対象者の年齢		
	20～34歳	35～39歳	40～74歳
人間ドック健診			35歳以上
①一般健診			35歳以上
②節目健診（※1）			40、45、50、55、60、65、70歳の方
③一般健診（若年）（※2）	20、25、30歳の方		
④子宮頸がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性 ※40歳以上の方は①または②の同時受診が必須	
⑤乳がん検診			①または②を受診する 40歳以上の偶数年齢の女性
⑥骨粗鬆症検診			①または②を受診する 40歳以上の偶数年齢の女性
⑦肝炎ウイルス検査	①②③のいずれかを受診する方（過去に受けた方は除く）		

※1 現在の「一般健診」と「付加健診」がセットになったもの

※2 一般健診の検査内容から胃・大腸がん検診の項目を除いたもの

全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

「協会けんぽNEWSやまぐち」は山口支部ホームページに掲載しています。事業所内配布等にご活用ください。



〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30～17:15
(協会けんぽHP)

協会けんぽ山口支部からの
お知らせ

協会けんぽ山口支部の住居表示が令和8年2月14日（土）より変更となる予定です。なお、当面の間、旧住居表示でも郵便は届きます。
※移転ではございません。

～新しい年、新しい自分～

令和7年度 山口県健康保険委員功労者表彰 及び 研修会を開催しました！

協会けんぽでは長きに渡り、健康保険委員として社会保険事業の推進・啓発にご協力いただいた方々の多大な功績に感謝の意を込めて、令和7年11月25日に山口県健康づくりセンターにおいて、健康保険委員功労者表彰を行いました。受賞者の皆さんにおかれましては、心からお祝い申し上げます。

また、表彰後には、健康保険委員を対象とした研修会を開催いたしました。

受賞者

全国健康保険協会理事長表彰 1名
全国健康保険協会山口支部長表彰 14名

研修会について

協会けんぽでは「メンタルヘルス・ラインケア」をテーマに心の健康やストレスについての理解を深め、ラインケアの基本である職場での「見る・聞く・つなぐ」を実践する方法についての研修を行いました。



また、マイナ保険証や協会けんぽの電子申請についても説明を行いました。

健康保険委員受賞者（出席者）の皆さま



左奥から吉村満則様、三好栄次様、谷英子様、堀亮一様、村川恵子様、吉本淳様。手前左から協会けんぽ尼田支部長、河田真樹様、青木佳津乃様、石井亮平様、清水宏美様、中国四国厚生局鹿間総務監理官。

安い
飲みやすい

ジェネリック医薬品を使用しませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。ジェネリック医薬品は安価なだけでなく、飲みやすさも工夫されています。

価格が安い理由

ジェネリック医薬品は新薬の有効成分を利用して開発されます。そのため、開発にかかる費用や期間等のコストを抑えられることで、価格が安くなります。

服用しやすいお薬へ

ジェネリック医薬品にはお薬の形や大きさを飲みやすく変える工夫がされているものがあります。

錠剤の小型化

大きくて飲みづらい錠剤を小型化し、飲みやすい錠剤へ改良



剤形の変更

お薬の形をカプセル錠から飲みやすい錠剤へ変更



詳しくはこちら▼



(協会けんぽHP)

バイオ医薬品、バイオシミラーはご存じですか？

- バイオ医薬品とは、バイオテクノロジーを応用して生産されたたんぱく質を有効成分とする医薬品です。
- バイオシミラー（バイオ後続品）とは、既に承認された先行バイオ医薬品の特許が切れた後に他の製薬会社から発売されるもので、先行バイオ医薬品と同等、同質の品質、安全性、有効性があり、薬価は先行バイオ医薬品の5~7割程度です。
- 例えば、糖尿病の治療薬であるインスリンや悪性リンパ腫の治療で使用するリツキシマブ点滴静注などが挙げられます。

協会けんぽは
バイオシミラーを
推進しています



令和8年のスタートに 日常に運動を取り入れ、 健康的な毎日を始めてみませんか？



普段の生活の中で取り入れよう

まずは
ココから！

階段を使う

1日10分、
速くのぼれば

-91kcal

子どもと遊ぶ

20分
活発に遊べば

-112kcal



さらに
LEVEL
UP!

「+筋トレ」で健康効果UP

筋力は、年齢に関係なく鍛えることができます。
年齢を重ねるほど筋肉量は落ちやすいので、筋トレで維持しましょう。

鍛えることで
メリットたくさん



＼代謝がよくなり、太りにくくなる／
＼肩こりや腰痛の改善／
＼糖尿病や心臓の病気等を予防／
など



協会けんぽ山口支部加入者限定

スポーツジム優待利用について

運動施設について
詳しくはこちら▼



(協会けんぽHP)

※ 健康保険資格が記載されたもの

- マイナポータルの健康保険の加入が確認できる画面
- 資格確認書など

エニタイムフィットネス

概要：マシントレーニング（24H）
特典▶初期費用無料
(セキュリティキー発行手数料無料)
店舗：下関市、宇部市、山口市、
防府市、下松市、周南市



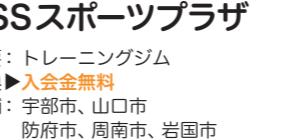
ルネサンス徳山

概要：トレーニングジム、
プール等
特典▶入会金無料
会員証発行事務手数料 1,650円（通常 6,050円）
おためし会員 5,500円/月（4か月間お試し料金。8か月継続条件有）
月会員 10,450円/月（通常 16,500円/月）
1回 1,980円での利用も可能
店舗：周南市



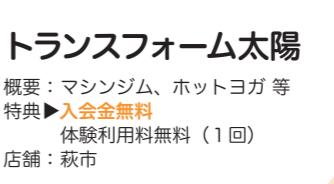
SSSスポーツプラザ

概要：トレーニングジム、
プール等
特典▶入会金無料
体験利用料無料（1回）
店舗：宇部市、山口市、
防府市、周南市、岩国市



太陽フィットネスクラブ

概要：スタジオレッスン、水泳指導等
※店舗によって異なります
特典▶入会金無料
体験利用料無料（1回）
店舗：萩市、防府市、長門市



トランسفォーム太陽

概要：マシンジム、ホットヨガ等
特典▶入会金無料
体験利用料無料（1回）
店舗：萩市

周南スイミングクラブ

概要：プール
特典▶入会金無料
店舗：周南市



アクス周南

概要：トレーニングジム、
プール等
特典▶入会金無料
店舗：周南市

