



あぐり情報 Aguri Information

営農指導員
斎藤淑美

令和8年度の組合員健康診断より、オプシオン検査項目に『腸内フローラ検査』が導入される予定です。
今回は、腸内フローラ検査サービスマイクキンスプロについてご説明致します。

腸内フローラ(細菌叢)とは？

私たちの大腸は百兆個以上、重さになると1〜2キログラムの細菌が生息しています。

腸内フローラとは、その多様な細菌が種類ごとに群れている様子がお花畑(flora)のように見えることから名付けられました。これらの細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」として大別されますが、この呼び方は働きの傾向を分かりやすく示した分類であり、実際の腸内では菌同士が相互に影響し合いながらバランスを保っています。

腸内細菌の分類

分類	代表的な菌	はたらき	体への影響
善玉菌	ビフィズス菌 乳酸菌	・ビタミンを作る ・消化吸収を助ける ・有害菌の増殖を抑える	健康維持・老化を防ぐ 腸内を弱酸性に保つ
悪玉菌	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌(有毒株)	・腸内の腐敗 ・細菌毒素を作る ・発がん物質を作る	腸疾患だけでなく 循環器疾患・代謝疾患等 全身疾患に影響あり
日和見菌	バクテロイデス 連鎖球菌 大腸菌(無毒株)		健康な時はおとなしくしているが 体が弱ると腸内で悪い働きをする

組合員健診新オプシオン検査 腸内フローラ検査について

腸内細菌バランスが崩れると…

腸内フローラの環境で重要なことは菌の多様性と相互のバランスが保たれていることです。ちよつとしたことで崩れてしまいます。

バランスが崩れる要因は食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、病原菌の感染、抗生物質の使用などが考えられ、それらがきっかけで起こる腸内細菌の総菌数の著しい減少、善玉菌の著しい減少、有害菌の異常増殖といった腸内細菌バランスが乱れた状態のことを『ディスバイオーシス』といいます。

ディスバイオーシスが進行すると、腸管を保護する粘膜バリア機能が低下し、炎症が起ります。この炎症によって腸の粘膜に穴が開き、菌や菌体成分のリポ多糖類が血中に漏れ出す『リーキーガット症候群』を引き起こされ、その

血液が全身を巡ることで慢性的な炎症が生じ、さまざまな不調や病気を引き起こします。

自分の腸内細菌バランスを知る

腸内フローラ検査『Mykinsopro』では、自身の腸内フローラのバランス(5段階評価)で腸内細菌の多様性判定、健康長寿の方が多いといわれる腸内細菌の判定等を知ることができます。

判定に用いられる基準値は、十代〜六十代の健康的な腸内フローラを持つ日本人の検体データから算出されています。検査結果は疾患別リスクに対するアドバイスおよび改善ポイントが個別に示されており、事前に検査専用の質問票に回答することで、質問票の内容も加味されたアドバイスを頂くことができます。

なお『Mykinsopro』による検査は、専用の検便キットにご自身で採便し、専用封筒で郵送していただく形で実施いたします。

※健康診断の基本項目に含まれる便潜血検査とは異なります。

※オプシオン『腸内フローラ検査』の料金は未定です(令和八年一月現在)

※オプシオン『腸内フローラ検査』のみの受診はできません。必ず組合員健康診断とセットでの受診となります。

こんな方にオススメの検査です

- お腹でお悩みの方
- 免疫機能を高めたい方
- 生活習慣が乱れている方
- 美容・ダイエットに関心のある方
- 健康意識の高い方

年に一度、健康診断の受診を

JAとうかつ中央では、毎年健康診断を実施しています。健診実施機関は千葉県厚生農業協同組合連合会(JA千葉厚生連)です。

JA集団健診はすべての組合員およびそのご家族様に受診していただけます。ご自身、ご家族の健康を守るためにも1年に1度は受診をしましょう。

実施している集団健診『充実コース』は、問診、身体測定、血液検査、尿検査、便潜血検査に加え心電図検査、眼底写真検査、腹部超音波検査が基本に含まれています。血液検査は20項目と充実しています。さらにオプシオン検査(別料金)を追加することも出来ます。

また、健診から約1か月後の『健康診断結果報告会』では、健康診断の結果票を見ながら保健師や管理栄養士が詳しく説明いたします。生活習慣の改善が必要な場合は、生活改善のサポートをしますので、健康についてのご相談も気軽にしてみたいかがでしょうか。ぜひ、ご参加ください。



健診会場	健康診断日程
常盤平支店	5月27日(水)
常盤平支店	5月28日(木)
☆鎌ヶ谷市保健センター	6月 2日(火)
☆鎌ヶ谷市南部公民館	6月 3日(水)
☆鎌ヶ谷支店	6月 9日(火)
五香六実支店	6月15日(月)
松戸西支店	9月14日(月)
松戸西支店 (AM人間D/PM充実コース)	9月15日(火)
☆松戸南支店	10月13日(火)
☆松戸南支店	10月14日(水)
☆松戸南支店	10月21日(水)
新川支店	10月22日(木)
八木支店 (AM人間D/PM充実コース)	10月23日(金)
馬橋支店	11月 6日(金)
☆小金支店	11月11日(水)

令和8年度 とうかつ中央 組合員健康診断日程



※☆印がついている支店は胸部レントゲンを実施します。
※健康診断を実施していない支店は近隣店舗にて受診下さい。
※日程は変更になる場合があります。



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦勞が報われます。外出は慎重に
【健 康 運】寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切
【幸運の食べ物】ワラビ



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります
【健 康 運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め
【幸運の食べ物】ホウレンソウ