

# P R E V E

プ

レ

エ

2006  
No.60

特集 こころの健康

## 洲本市五色県民健康村 健康道場

HEALTH

さあ、始めましょう!

健康づくりの第一歩

クローズアップ ひと・しごと

保健検診センター 看護課長

中島悦子さん



# 心の時代を生きるための トータルサポート

淡路島にある「洲本市五色県民健康村 健康道場」は、  
医学的断食(絶食)療法(ファースティング)・低カロリー療法を行っている  
全国で唯一の公的な専門施設です。  
兵庫県と五色町(現洲本市五色町)が共同事業として、1982年に開設しました。

## 医学的断食療法で、 自分を見つめなおす

医学的断食療法は、ストレスの解決をはじめ、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の改善や予防に効果をあげています。  
道場長・医学博士の笹田信五先生  
にお話を聞きました。



医学博士  
笹田信五  
道場長

## 心と身体が一体となって 健康をつくる

健康は、心と深く関わっています。ストレスに押しつぶされそうになっている人、自分では気が付かないけれどもストレスを抱えている人など、ストレスから体調を崩す人はとても多いのです。

## 4つの方法で 心と身体をリフレッシュ

健康道場では、「健康医学は心身医学である」との考え方から、心

身体は生命維持システムである自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫系と心は、一体となって働いています。これを心身相関と言います。ストレスがあると、この生命維持システムすべてに悪影響が及びます。また、ストレスを発散させようと、過食、喫煙、お酒を飲み過ぎることになり、生活習慣も悪化させてしまいます。つまり、ストレスによって、心身相関が低下し、生活習慣も乱れて、健康を損なわせます。(図参照)

## 実例集

【実例2】自分の能力への不安と人間関係のストレス  
45歳の男性。小学校教諭。身長172cm、体重71.9kg、肥満度11%。かなり強い高血圧があり、中性脂肪、尿酸も高く、アルコール性肝障害です。ご自分の能力に不安があり、上司や同僚とも考え方が合わず、それがストレスとなり、過食、お酒、喫煙につながったようです。ファースティング後は、自分らしく生きているという実感を得られ、血圧、中性脂肪も正常化しました。

項目	ファースティング前	復食後	正常値
爽やか指数	45	95	
不快指数	20	5	
体重	71.9	66.3	
血圧	178 / 108	124 / 84	(140 / 90以下)mmHg
総コレステロール	255	223	(220以下)mg/dl
-GTP	297	157	(60以下)mU/ml
中性脂肪	410	117	(170以下)mg/dl
尿酸	10.9	8.1	(7.0以下)mg/dl

【実例1】猛烈タイプで、前進できないことのストレス  
43歳の男性。フランス料理店の料理長。多くの部下のリーダー。身長166cm、体重73.2kg、肥満度21%。肥満で、かなり強い高血圧と高脂血症があり、軽度のアルコール性肝障害がみられます。ご本人は「ストレスは感じない」とのことでしたが、お酒とタバコで発散しているという印象です。退所時には、「爽やか指数」が非常に高くなり、「不快指数」もほとんどなくなり、ファースティング前、後の差は日常生活のストレスが原因だったと理解できます。

項目	ファースティング前	復食後	正常値
爽やか指数	63	80	
不快指数	40	8	
体重	73.2	68.8	
血圧	173 / 106	122 / 95	(140 / 90以下)mmHg
総コレステロール	293	244	(220以下)mg/dl
-GTP	71	36	(60以下)mU/ml

「絶食療法 - 淡路島健康道場の試み」(笹田信五著 NHK出版)より



の時代を生きるためのサポートを行っていません。ストレスを解決するためには、心身相関を高めることが大切です。

まず、本当の自分を知り、ストレスの原因を見つけるために、「性格分析」を行います。その上で、充実感と生命力を高めるため、「ファースティング（断食療法）」と「丹田呼吸法」を行っていきます。ファースティングは、身体を活性化すると同時に、頭をカラッポにすることに、心身相関を高めます。さらに、医学的な事実から自分の

価値を認める「生かされている医学的事実の理解」を考えていきます。ファースティングを行うことで、「爽やか指数」「不快指数」が大きく変わる人が多いのです。つまり、充実感を感じられるようになり、精神的な効果が表れているのです。また、身体的効果も、血圧、総コレステロール値、中性脂肪などの数値で確かめられています。（実例表を参照）

こうしてファースティングなどで得た健康も、帰宅後、リバウンドしては意味がありません。当道



場では、リバウンドを防ぐため、20数年をかけて、カウンセリングなど退所後のサポートシステムを完成させることができました。

医学的なデータを基に構築した当道場のファースティングで、「本当の自分」を見つめ、心身ともにリフレッシュしてください。

**【実例4】仕事で疲労困憊**

47歳の女性。教材会社の営業。身長151cm、体重64kg、肥満度25%。糖尿病と高脂血症がみられます。営業の仕事のため一日中、車での移動で、食事でも不規則でした。誰とでもうまくやっていた適応能力抜群の性格でしたが、かなりのストレスが蓄積し、その疲れを紛らわせるために過食になっていました。ファースティング後は、「爽やか指数」「不快指数」ともに良くなり、中性脂肪、 $-GTP$ も正常化しました。

項目	ファースティング前	復食後	正常値
爽やか指数	60	93	
不快指数	30	3	
体重	64.0	58.8	
$-GTP$	83	32	(60以下) $\mu$ U/ml
中性脂肪	236	91	(170以下)mg/dl
血糖	218	132	(100以下)mg/dl

(「爽やか指数」「不快指数」とは、ストレスをどれだけ受けているかを充実感テストで調べた数値)

**【実例3】厳格な父親に抑えられるストレス**

32歳の男性。父親の会社の役員。身長166cm、体重88.2kg、肥満度43%。強度の肥満と高脂血症、アルコール性肝障害がみられます。父親が上司という会社での立場、接待という仕事がかんりのストレスとなっていました。ファースティング後は、「爽やか指数」「不快指数」ともに良い数値となり、充実感を得られました。血圧、中性脂肪、 $-GTP$ も正常化し、お酒もタバコも容易にやめることができました。

項目	ファースティング前	復食後	正常値
爽やか指数	53	90	
不快指数	38	5	
体重	88.2	82.4	
血圧	155/98	116/60	(140/90以下)mmHg
$-GTP$	106	54	(60以下) $\mu$ U/ml
中性脂肪	438	108	(170以下)mg/dl

4つの  
方法

### ファースティング

ファースティング中は、1日に特製ジュース(1杯100キロカロリー)を朝、昼、晩の3回と、約2000ccの水を飲みます。

復食は 三分がゆから五分がゆ、全がゆと少しずつカロリーを上げていき、1200キロカロリーの常食まで戻します。

全期間を通じて、毎日の診察、1日に数回の自覚症状、身体状態のチェックなど、医学管理のもとに行います。



特製ジュース

### 生かされてる 医学的事実の理解

「生かされてる医学的事実」を理解することで、自分の価値を実感しましょう。

### 性格分析

受付をすませたら、健康診断と「性格分析」を行います。初日の検査は、ファースティングをしてはならない病気や状態がないかも診察する大切なものです。

「性格分析」は、医学的データに基づき、健康道場で開発されたものです。今、どの程度ストレスを受けているかを調べる充実感テストと、自分の性格の長所、短所を明らかにする性格分析テストを行います。

その結果を基に、カウンセリングを行い、ファースティングに入ります。



性格分析

### 丹田呼吸法

充実感と生命力を高めるために、丹田呼吸法を行います。この呼吸法は、座禅の呼吸法を基に、4つの基本的な形にまとめたものです。誰でも、いつでもどこでもできる簡単な方法です。



丹田呼吸法の実習

### カウンセリング

健康道場では、帰宅後のリバウンドを防ぐため、希望者にはカウンセラーがサポートします。カウンセラーは、全国各地に10人。全員、健康道場に入所した経験の持ち主です。

今年4月からは、道場でもカウンセリングを受けられるようになりました。

### スタッフ

スタッフは、医師1人、看護師4人、栄養士1人、調理員4人、事務員4人。



「洲本市五色県民健康村 健康道場」は開設以来、全国から2万人以上が訪れています。どのように医学的断食療法(ファースティング)を行っているのでしょうか。健康道場での過ごし方を紹介します。



## 日課

- 起床 採尿、体重測定
- 7:00 血液検査(適宜)
- 7:30 朝食
- 8:00 脈拍測定
- 8:45 保健体操
- 9:00 丹田呼吸法入門
- 9:30 診察
- 11:30 昼食
- 13:00 講義(道場長、カウンセラー、  
管理栄養士らによる)
- 14:00 近隣観光スポット散策  
脈拍、体温測定
- 15:00 道場長または看護師の巡回
- 15:30 丹田呼吸法
- 16:00 血液検査(適宜)
- 17:00 夕食
- 17:30
- 入浴
- 19:40
- 20:00 夜食
- 21:00 巡回
- 22:00 消灯

保健体操、呼吸法、講義などは自由参加です。  
時間、内容などが変更になる場合もあります。

## コースの種類

- 7日間.....ファースティングは 3.5日間
- 11日間.....ファースティングは 5.5日間
- 16日間.....ファースティングは 7.5日間
- 20日間.....ファースティングは10.5日間
- 3泊4日.....ファースティングは 2日間
- コースに設定されている日数でなくても、5日間以上であれば、  
それに応じて日程を組むことができます。

洲本市五色県民健康村

## 健康道場

〒656-1331 兵庫県洲本市五色町都志大日707  
TEL(0799)33-0535 FAX(0799)33-0013

電話での問い合わせは 平日の午前8時30分～午後5時  
土、日、祝日の午前中

<http://www.fyu.jp/dojo/>

Eメール [dojo@fyu.jp](mailto:dojo@fyu.jp)

指定管理者・財団法人兵庫県健康財団



## 入所当日のスケジュール

### 午前の部

- 8:30~11:30 入所受付
- 受付終了後 ~12:00 身体検査、心電図、問診、診察等
- 12:00~ ファースティング(断食・食事療法)開始
- 14:00~ オリエンテーション
- 16:00~ 血液検査

### 午後の部

- 11:30~15:00 入所受付
- 受付終了後 ~15:30 身体検査、心電図、問診、診察等
- 15:30~ オリエンテーション
- 17:00~ ファースティング(断食・食事療法)開始  
(血液検査は翌日になります)

スケジュールは都合により変更になる場合があります。

## 宿泊ルーム

宿泊ルームには、1人部屋、2人部屋、4人部屋、7人部屋があり  
ます。それぞれ設備、料金が異なります。



7人部屋



1人部屋



ると、運動、栄養、生活の改善ポイントが示されます。さらに、簡単な体力測定を合わせて行うと、今の健康状態や生活に応じた具体的な運動プログラムもアドバイスされます。

健康づくり運動・栄養

実践プログラム

身長、体重、血圧、体脂肪率などを測ります

生活習慣に関する50の質問票に

答えます

パソコンにそのデータを入力し、「あなたの健康増進プログラム」を作成します

また

生活体力測定(簡単な6種目)を行い、「あなたの健康づくり運動プログラム」を作成します

生活習慣病予防改善

プログラム

健診結果から身長、体重、血圧、脂質代謝、糖代謝などのデータを担当者が入力します

血圧、脈拍などを測り、

その日の体調をチェックします

メタボリックシンドロームの判定のために、ウエスト値を測ります

生活習慣に関する50の質問票に答えます

パソコンにこれらのデータを入力し、「あなたの健康増進プログラム」を作成します

また

体力測定「ひょうこ元気アップテスト」(握力、脚筋力、持久力、バランス柔軟性の5種目)を行い、「あなたの健康づくり運動プログラム」を作成します

健康増進プログラムを

受けるには

お住まいの市町の保健センター、最寄りの健康福祉事務所、兵庫県健康財団にお問い合わせください。

兵庫県健康財団では、この「健康増進プログラム」を行った人に対して、保健師、管理栄養士、健康運動指導士がマンツーマンで具体的な指導を行います。さらに、3カ月間の積極的支援(HIPPOUS)も実施しています。これは、プログラム結果を踏まえて提案した生活習慣改善目標の中から、受診者自身が実践できそうなものを選び実践。その間保健師が中心にフォローを行い、3カ月後に再診を受け、その成果をみるといつもの(HIPPOUS)は有料です。

ご希望の方は、兵庫県健康財団健康づくり相談室まで

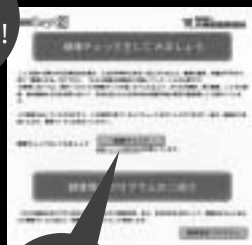
☎078・579・1334

## パソコンで健康を簡単にチェックしてみませんか？

兵庫県では、インターネットで個人の健康チェックが、いつでも気軽にできる「e-チェックプログラム」を展開しています。

ココをクリック！

ココをクリック！



「e-チェックプログラム」の主な特徴  
身長と体重を入力します BMI(肥満度)がわかります。  
朝、昼、晩の一日の生活習慣(食生活、運動、喫煙など)に関する質問に答えます 今のあなたの健康状態が判定され、健康づくりの実践的なポイントについてアドバイスが示されます。

<http://www.kenko-hyogo21.jp/check/>

兵庫県健康財団の紹介

# クローズアップ

ひと・しごと



看護課長のお仕事

保健検診センター 看護課長

## 中島悦子さん

安全で  
安心な健診を  
支えています

県民の健康づくりをサポートしている兵庫県健康財団では、生活習慣病予防のための普及啓発活動や健康診断、人間ドックなど、多彩な事業を展開していますが、具体的にどんなことを行っているのでしょうか。

このコーナーでは、同財団で働く人たちにスポットを当て、健康財団の「お仕事」をご紹介します。今回は、保健検診センター 看護課長・中島悦子さんです。



”身体は宝物”。  
健康な身体を親から子へ、  
子から孫へと伝えていくための  
お手伝い

健康診断は、時間がかかる…と  
思われる方が多いかもしれませんが、  
実はそんなに時間はかからないの  
ですよ。私たちは、安全で安心な  
健診をスムーズに受診していただ  
けることを第一に、日々、務めて  
います。

自覚症状がないから大丈夫と健  
診を受けないのではなく、今の健  
康を確かめるためにも、気軽に受  
けていただきたいですね。健診を  
定期的に受けることで、自分自身  
の身体を気遣い、健康意識を保つ

ていけます。

さらに、健診を受けて  
何も悪いところはなかつ  
たから安心しておしま  
いというのではなく、健診を受けた  
後もとても大切なことです。その健  
康な状態を継続していくためには、  
どうすれば良いのか、私たちスタ  
ッフもアドバイスをいたしますし、  
みなさまもどんどんお尋ねください。  
お電話での健康相談も行っていま  
すので、気軽にお問い合わせくだ  
さい。

”身体は宝物”です。健康な身体  
を親から子へ、子から孫へと伝え  
ていきたいものですね。私たちは  
そのお手伝いをさせていただきます。



# 看護課長の1日

## 朝の スタッフ・ミーティング

看護師と受付担当の事務課スタッフが集まり、打ち合わせを行います。「健康診断受診者の方々をお待たせしないよう、また、気持ちよく受診していただけるよう、スタッフの連携を密にしています」と中島さん。



## 健康診断の対応

各種健康診断を行っています。

たとえば、定期健康診断の検査内容 身長、体重、BMI(肥満度指数)、視力、選別聴力検査、オージオメーター、血圧測定、尿検査、糖、蛋白、ウロビリノーゲン、潜血)、胸部X線間接撮影、心電図検査、血液検査、肝機能(GOT、GPT、γ-GTP、血中脂質)、総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、貧血、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、白血球数、糖尿病、血糖、診察

受診者にやさしく声をかけ、緊張をほぐしてくれる看護師さんたち。スムーズに検査が行われていきます。時には受診者から体調などについて相談されることも。中島さんは、よくお話を聞いて、他に検査を受けた方が良いようならおすすめることもあります。「看護師さんは、一人ひとりに対して対応しています。」

## 会議

看護師、事務スタッフをはじめ、医師、検査技師ら横のつながりをより深めるために、会議はもちろん、他部門との調整にも、いつも気を配っています。」



## 県内の あちこちへ

健康財団には、神戸市兵庫区の保健検診センターのほか、神戸市西区の神戸西事務所、養父市八鹿町の但馬支所があり、スタッフが常駐しています。中島さんは、各拠点のスタッフとの打ち合わせなどのために、足を運ぶことも少なくありません。

たばこ、酒、運動...

## がん予防の目安に

たばこを吸う人は禁煙を。吸わない人も、他人のたばこの煙を可能な限り避ける。

適度な飲酒。具体的には、日本酒換算で1日1合(ビールで大瓶1本)程度以内に。飲めない人は無理に飲まない。

野菜・果物を少なくとも1日400g取るようにする。たとえば、野菜は毎食、果物は毎日。

塩蔵食品・塩分の摂取は最小限に。具体的には、食塩は1日10g未満、塩辛や練りうりなどの高塩分食品は週に1回以内にする。

定期的な運動を継続させる。毎日合

計60分程度の歩行などの適度な運動に加え、週1回程度は汗をかくような激しい運動を心がける。

成人期の体重を維持(太り過ぎない、痩せ過ぎない)。BMI数値は20~27を目安に。

熱い飲食物は最小限に。熱い飲料は冷ましてから飲む。

肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療(感染者)や予防(未感染者)の措置をとる。

(国立がんセンターがん予防・検診研究センター発表

(「現状のがん予防指針」より)



がん予防に寄付金100万円  
『在日 修羅の詩』茂山 貞子さん

在日韓国・朝鮮人としての半生をつづつた『在日 修羅の詩』(講談社刊)の著者で神戸で有数の高級クラブ「薔薇と薔薇」の元オーナーママの茂山貞子さんより、寄付金100万円をいただきました。



この寄付金は、茂山さんの著書の印税の一部を兵庫県を通じて、当財団と県青少年本部にそれぞれ100万円ずつ寄付されたもので、7月25日、県庁知事応接室において井戸知事より感謝状が贈呈されました。寄付金は、がん撲滅のために有効に使わせていただきます。

9月は「がん征圧月間」です

キーワードは  
早期発見・早期治療

2003年の国内の死亡原因の1位は「がん」(31%)となっており、心疾患(16%)、脳血管疾患(13%)と続きます。

がんを予防するためには、「たばこ」「食生活」等の生活習慣の改善やがん検診の受診による早期発見が重要です。

こうした予防思想の普及啓発のため、毎年9月が「がん征圧月間」と制定され、全国でさまざまな催しが開催されます。

がん予防講演会

(9月9日養父市 但馬長寿の郷)

がん制圧月間の一環として、養父市と共催で平成18年9月9日(土)13時〜但馬長寿の郷・郷ホールにおいて、「がん予防講演会」を開催します。

プログラム

たばこミニ講座

「たばこについて考えてみましょう」

和田山健康福祉事務所

基調講演

「元気で長生き、PPKのこころ」

がん患者200人の富士登山に参加して、講師 昇 幹夫

(医師、元気で長生き研究所長、日本笑い学会副会長)

「ミニコンサート 大豆のうた ほか」

クッキングズ

ホワイエでも、乳がんの自己検診法体験コーナー、試食コーナーなど、さまざまなコーナーを設けております。

参加ご希望の方は下記までお問い合わせください。(定員になり次第締め切らせていただきます)

がん征圧のための  
寄付のお願い

当財団では、がんで亡くなる方を1人でも少なくするために、上記のような活動を展開していますが、これらを推進するにあたって、皆様からの寄付をお受けしています。

《寄付金はこのように生かされます》

- ①がん研究に対する助成  
(がん研究助成奨励金の実施  
平成17年度 対象者9名 350万円)
- ②がん征圧の普及啓発活動  
(平成17年度 がん予防講演会(丹波市)開催)
- ③がんの診断用機器等の購入  
(がん診断・治療・研究に要する医療機器購入のための積立金)

寄付金にご協力いただいた方へは、快気祝い・還暦祝い等のお祝い返しや香典返しに代えての挨拶状と当財団のお礼状を、必要枚数印刷させていただきます。また寄付金の税控除用証明書を発行させていただきます。

がん予防講演会・寄付金の  
申し込み・問い合わせ

兵庫健康財団 企画調整課  
☎078・579・0900



# 複十字シール運動



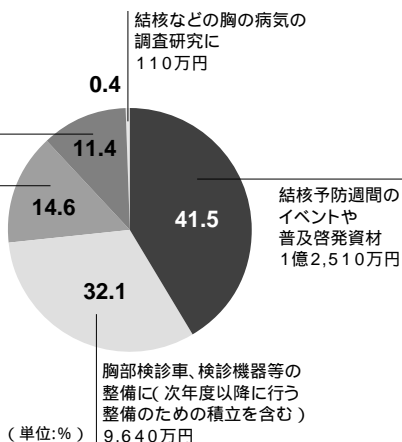
8月1日 複十字シール運動開始日に  
井戸知事を表敬

平成17年度複十字シール募金総額 4億1,678万9,917円  
益金（諸費用を除く） 3億1,044万4,490円

## 募金の使途

途上国の  
結核対策支援に  
3,440万円

全国各地域の  
結核予防団体の  
活動費に  
4,400万円



17年度予防週間街頭活動の様子  
(9月29日 JR神戸駅前)

「あなたの募金が結核患者を救います」  
複十字シール運動

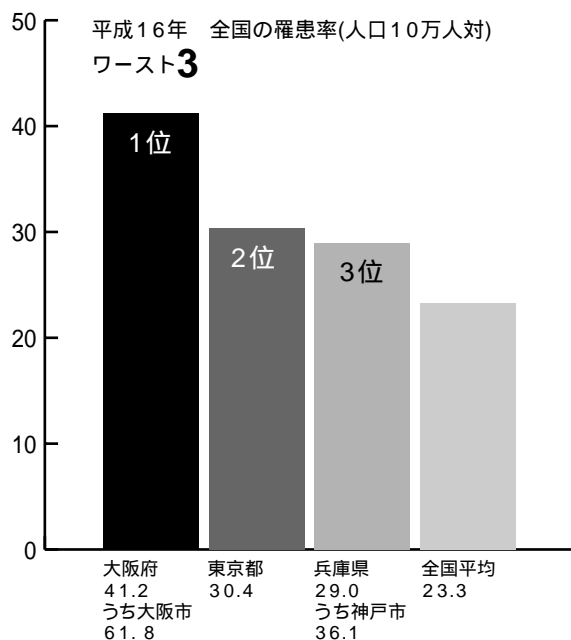
## 結核は過去の病気？

平成16年 結核の新規登録患者数と死亡者数

	兵庫県	全国
新規登録患者数	1623(1756)	29736(31638)
死亡者数	96(122)	2328(2337)

( )内は平成15年の数

(単位:人)



よさこい兵庫2006会場で募金活動(7月30日 明石公園)



小さな心が  
集まりゃ  
でっかい  
パワーになるう

シールぼうや(左)と複十字シール運動の歌「Human Love Forever」を作曲したTOZY(右)

この曲は結核予防会ホームページからダウンロードできます。

( <http://www.jatahq.org/seal/sealundou.htm> )

## 9月24～30日は結核予防週間です

### ご送金方法

(所得税、法人税の控除対象となります)

1. お振込み 口座名 財団法人結核予防会兵庫県支部

①郵便振替口座 01130-1-20533

②三井住友銀行兵庫支店(三井住友銀行本支店で取扱います)

普通預金 口座番号 320-1404657

2. 郵便切手 何円切手でも結構です

専用振込用紙でお振込みの場合、郵便局・三井住友銀行本支店での手数料が無料となります。ご連絡をくださればご送付させていただきます。

### 連絡先

兵庫県健康財団 企画調整課 ☎078-579-0600

# 臓器移植

## 兵庫県 オリジナル 臓器提供意思表示カード



ロゴマークの使用は  
阪神タイガースの  
ご協力により  
使用しています。

厚生労働省(社)日本臓器移植ネットワーク ドナー情報局全国共通連絡先:0120-22-0149  
あなたの意思表示ありがとうございます。このカードは常に携帯してください。

兵庫県オリジナル  
臓器提供意思表示カード

（該当する1,2,3.の番号を○で囲んだ上で  
提供したい臓器を○で囲んで下さい）

- 私は、脳死の状態に陥り、脳死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。 (※をつけた臓器は提供しません)  
心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・胆嚢・その他( )
- 私は、心臓が停止した死後、移植のために○で囲んだ臓器を提供します。 (※をつけた臓器は提供しません)  
腎臓・脾臓・胆嚢・その他( )
- 私は、臓器を提供しません。

署名年月日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

本人署名(自筆): \_\_\_\_\_

家族署名(自筆): \_\_\_\_\_

(臓器提供、心臓移植は1997年10月1日より開始されています。それ以前に臓器提供された方はいません。)

臓器提供意思表示カード  
意思表示記載面

**臓器提供意思表示カード**  
現在の日本では、脳死での臓器提供ができるのは、15歳以上で自分の意思を書面で表示されている方のみです。  
国民の3分の1が脳死下での提供をする意思がありながらも、意思表示カードの所持率は10.5%(2004年)と低いのが現状です。  
1997年10月、臓器移植法が施行され、国内での脳死からの臓器提供が可能となり、それまで海外渡航しが生きている道がなかった国内移植待機患者の方々にとっては朗報となり

ました。しかし、脳死下での提供数はわずか44件(2006年4月1日現在)にとどまり、兵庫県内においては1件のみで、多くの待機患者が命を落とし、海外渡航により移植を受けている状況は一向に変わっていません。  
兵庫県健康財団では、阪神タイガースの協力により、兵庫県オリジナル臓器提供意思表示カードを作成し、甲子園球場でのPR活動など所持率アップに努めています。

### 国別腎臓移植者数(2003年)

#### OPTING IN

日本(人口127.7百万人) **6.7(1.1)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)857(136)

アメリカ(人口294百万人) **51.5(29.5)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)15133(8665)

ドイツ(人口82.5百万人) **30.5(25.6)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)2515(2111)

イギリス(人口59.3百万人) **29.3(22.0)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)1736(1297)

オランダ(人口16.1百万人) **37.3(25.2)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)601(406)

#### OPTING OUT

オーストリア(人口8.1百万人) **46.8(42.2)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)379(342)

ベルギー(人口10.3百万人) **44.0(43.0)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)453(443)

フランス(人口60.1百万人) **35.4(32.5)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)2127(1991)

スペイン(人口41.1百万人) **50.0(46.7)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)2051(1991)

イタリア(人口57.4百万人) **28.3(26.4)**  
百万人あたりの移植件数(死体腎移植のみ)  
年間移植数(死体腎移植のみ)1624(1489)

**OPTING IN** 本人が生前、臓器提供の意思を示していた場合または家族が臓器提供に同意した場合、臓器提供が行われる。日本では脳死で提供する場合、本人の意思表示かつ、家族の同意が必要。

参考 (社)日本臓器移植ネットワーク 「日本の移植事情」より

**OPTING OUT** 本人が生前、臓器提供に反対の意思を文章で残さない限り、臓器提供をするものとみなす。臨床の現場では家族の反対があれば実際には臓器提供をしないことが多い。

### 臓器移植推進県民大会

いのちの大切さについて  
考えてみませんか

日時 平成18年10月26日(木)

14時~16時30分

会場 兵庫県医師会館

(中央区磯上通6-11)

参加費 無料

対象 一般県民(400名)

主催 兵庫県、兵庫県健康財団、  
兵庫県医師会

問い合わせ 兵庫県健康財団

企画調整課

「臓器移植推進県民大会」係

TEL 078-5799-0600

FAX 078-5799-1400

講演

「いのちの贈りもの」

臓器移植を待つ患者家族からのメッセージ」

シンポジウム

「日本の臓器移植の現状」

アトラクション コーラス

神戸市立中央小学校 天使の歌声合唱団

「臓器移植について」

兵庫県臓器移植コーディネーター

藤原 亮子 氏



平成17年臓器移植全国大会の様子

### 移植希望者適合検査料助成 ネットワーク登録料助成制度

兵庫県健康財団では、臓器移植を希望される方に対して、助成を行っています。

対象 兵庫県在住で初回登録者

助成内容 (1)組織適合(HLA)検査料の一部(1万円)

(2)臓器移植ネットワーク  
登録料の一部(5,000円)

問い合わせ ☎078-579-0600

兵庫県健康財団企画調整課  
臓器移植推進担当

# 育児セミナー

## 育児 セミナー

はじめてパパ・ママになる喜びとともに  
出産・子育てに少なからず不安も...

当財団では(財)母子衛生研究会や県下市町  
と共に、各地で育児セミナーを開催しています。  
講演や子育てビデオ、ミニコンサート、人形を  
使った実体験、そして地元からの母子保健サービ  
スの説明など、盛りだくさんの内容です。育児や  
出産に関する悩み、わからないことなどがここで  
解決できるかもし  
れません。

お近くの方はご  
夫婦で参加されて  
みてはいかがでしょうか。  
うか。

各会場ともに保  
育施設がないため、  
お子様連れはご遠  
慮願います。

### 西宮会場

日時 平成18年10月28日(土)  
13時~  
会場 なるお文化ホール  
(西宮市古川町1-12:  
阪神鳴尾駅下車南へ徒歩  
約10分)  
定員 250組(500名)  
講師 合瀬 徹先生  
(合瀬小児科医院)  
辻井 由美子先生  
(辻井音楽教室)

### 伊丹会場

日時 平成18年12月16日(土)  
13時~  
会場 伊丹スワンホール  
(伊丹市昆陽池2-1: JR阪  
急伊丹駅から市バス  
スワンホール前)  
定員 150組(300名)  
講師 小崎 恭弘先生(保育士)

### 加古川会場

日時 平成18年11月25日(土)  
13時~  
会場 加古川ウェルネスパーク  
(加古川市東神吉町天下原  
370: JR宝殿駅よりバス  
15分、加古川駅よりバス  
20分)  
定員 250組(500名)  
講師 小崎 恭弘先生(保育士)



### 問い合わせ

兵庫県健康財団 企画調整課  
〒652-0032  
神戸市兵庫区荒田町2-1-12  
TEL 078・579・0600  
FAX 078・579・1400  
E-mail: boshinken@kenkozaidan.or.jp

平成19年2月に加古川、姫路、3月に西宮  
でも育児セミナーを開催予定です。ご希望の  
方はお問い合わせください。



### 電話健康相談

母性、乳幼児等に関する問い合わせを電話で  
受け付けていますのでご利用ください。  
TEL 078・579・2211  
土・日曜及び祝祭日は休み  
受付時間 10時~16時

## 平成18年度健康ひょうご21県民運動推進会議 総合フォーラム

最重点活動目標「健康チェック」 重点活動目標「食の健康」「からだの健康」「たばこ」

平成18年7月3日(月)に、兵庫県民会館で「健康ひょうご21  
県民運動推進会議 総合フォーラム」を開催し、約430名の参加と  
なりました。家森 幸男推進会議長が開会にあたって『健康長寿』  
を実現するためには、『健康ひょうご21県民運動』による県民全  
体に対するアプローチと、個人個人が『健康マイプラン』を作成し、  
実践に取り組むという個人個人に対するアプローチの2つが最も重要  
である」と挨拶したあと、井戸 敏三兵庫県知事からは『継続は力  
なり』、どんな良いプランも実践しなければ意味がありません。是  
非とも、健康増進プログラムやe チェックプログラムを活用して  
いただき、自分にあった『健康マイプラン』をつくって継続して実  
践していただきたい』と述べられました。

総会では、昨年度に続き「健康チェック」を最重点活動目標とす  
るとともに、「食の健康」「からだの健康」「たばこ」を重点活動目  
標として、生活習慣の見直しを通じた健康増進と、疾病予防をめざ  
した県民の取り組みを全県下で展開していくことに決定しました。

また、本年度はのじぎ  
く兵庫国体の開催年と  
なっており、国体実行  
委員会と連携し、各種  
団体等の健康づくりの  
取り組みを促進するこ  
とも盛り込むこととし  
ました。



引き続き、『大豆のうた』に併せて踊る「体操でブレイク!」の  
あと、「健康マイプラン...作って・実践・健康長寿」をテーマに山  
梨大学大学院医学工学総合研究部の山形然太郎教授による基調講演  
「健康寿命“世界一”の秘訣はどこに」とパネルディスカッションを  
行い、参加者にとっては、自らの健康づくりはもとより、地域に持  
ち帰ってさらなる健康づくりを推進するための一助となりました。



2006ひょうご健康づくり

県民大会

とき 平成18年9月5日(火)

13時~16時

ところ 兵庫県公館大会議室

内容 記念講演「メタボリックシンドロームに注意した健康づくり」神戸大学大学院医学系研究科助教授 平田健一氏、生活体力測定「あなたの生活体力を見てみよう」など  
問い合わせ 健康財団健康づくり課

☎(078) 579・0166

兵庫県医師会主催脊椎ストレッチウオーキング大会

毎日歩こう背筋を伸ばして今のあなたにもう1000歩

イン東灘

とき 平成18年9月28日(木)

13時~16時

ところ 神戸市東灘区役所(住吉川)

申し込み・問い合わせ 東灘区健康福祉課あんしんすこやか係

☎(078) 841・4131

イン西宮

とき 平成18年10月15日(日)

9時~12時30分

ところ 兵庫県立総合体育館(鳴尾浜)

申し込み・問い合わせ 西宮市医師会

☎(0798) 26・0662

イン明石

とき 平成18年10月29日(日)

9時~12時30分

ところ 明石市生涯学習センター分室

(明石公園)

申し込み・問い合わせ 明石市医師会

☎(078) 918・0751

乳がん月間イベント

「ピンクリボンフェスティバル」

2006スマイルウォーク

とき 平成18年10月21日(土)

ところ 神戸市中央区東遊園地

問い合わせ (0120)711・951

(フリーダイヤル)

ふれあいの祭典ふれあいフェスティバル

2006

とき 平成18年10月28日(土)

29日(日)

ところ 丹波市丹波の森公園

問い合わせ 健康財団企画調整課

☎(078) 579・0600

第7回兵庫県医師会

健康スポーツシンポジウム

(医師・コメディカル向け)

とき 平成18年11月2日(木)

14時~17時

ところ 兵庫県医師会館

内容 講演1「メタボリックシンドロームに対する行動変容アプローチ」

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科教授 乾明夫氏

講演2「メタボリックシンドロームに対する運動療法」療養計画書作成支援

ツールの活用について」河村循環器病

クリニック院長 河村剛史氏

問い合わせ 健康財団企画調整課

☎(078) 579・0600

食を通じた妊産婦の

健康支援シンポジウム

(指導者向け)

とき 平成19年1月下旬

ところ 兵庫県民会館

内容(予定) 基調講演「妊産婦のための食生活指針」成人病胎児期発症説

を考える」東京大学大学院医学系助

教授 福岡秀興氏、シンポジウム「食

を通じた妊産婦の健康支援」など

問い合わせ 健康財団企画調整課

☎(078) 579・0600

生活習慣病フォーラム

とき 平成19年2月1日(木)

時間未定

ところ 兵庫県医師会館

問合せ 健康財団企画調整課

☎(078) 579・0900

神戸市民と創る演劇舞台公演

「relation」いのちあること素

晴らしさ、その大切さを語る

とき 平成18年9月17日(日)

①10時30分②14時

ところ うはらホール(JR住吉駅

ぐ)一般1500円シニア、高校生

1000円、ただし臨時会員、賛助会

員への入会が必要。

申し込み・問い合わせ NPO法人「

演劇総合学院事務局

☎(06) 6457・1181

たべる、

たいせつフェスティバル

とき 平成18年11月18日(土)、

19日(日)10時

ところ 神戸国際展示場

問い合わせ 日本生協連関西地連事務局

☎(06) 6308・1080

本コーナーは、当財団主催行事のほか、

後援等関連事業について掲載しています。

掲載については、企画調整課までお問

合せください。

present



フレーバーの種類は  
選択できません

20名様  
12個入り

ダイズの新ケイタイ  
FRUITS SOY BAR  
ソイジョイレーズンアーモンド  
大塚製薬株式会社  
大豆の粉だけを使った生地に、  
たっぷりのフルーツを加えて焼  
き上げた、新しいタイプの栄養  
食品。大豆の栄養素が、おいしく、  
スマートにとれます。レーズン  
アーモンドをはじめとする4種  
類のフレーバーがラインナップ  
されています。



20名様  
5袋入り

料理のワンポイントに  
おまめさん  
フジッコ株式会社  
フジッコのおまめさんが、誕生  
から30周年を迎え、さらにお  
いしく、スッパリ新しくリニュー  
ーアルしました。産地、品質に  
こだわり厳選された豆をフジッ  
コ独自の「とろ火炊き」製法で  
じっくりやさしく煮含めました。  
だから、美味しさもひときわで、  
安全についても遺伝子組換え大  
豆は使用していません。



10名様  
30缶入り

別格ブラック・始動  
マンデリン・ハリマオウ  
BLKCK 無糖 2006.7.24誕生  
UCC上島珈琲株式会社  
UCCの主力缶コーヒー「UCCブ  
ラック無糖」のプレミアムバー  
ジョン。コーヒー豆は世界有数の高  
品質コーヒー「インドネシア マデ  
リ G1 リット リマウ」を100%使用。  
水は、富士川水系の天然水を使用。  
「水出し低温抽出」を採用するこ  
とで、香り高く雑味のないクリア  
な味覚を実現。



10名様

いっしょに歌って踊ろう！  
大豆のうた  
体操・ダンス/DVD  
兵庫健康財団  
大豆の良さを普及するためのキャン  
ペーンソングとして制作された  
「大豆のうた」。このDVDには歌  
のリズムにのって座ったままで  
できる体操のほか、歌のおねえさん「ク  
ッキーズ」による踊りも収録。作  
曲はあのキダ・タロー先生です。

## 健康づくり友の会

健康づくり友の会は「県民の健康づくりのパートナーを目指して活動するわれわれ健康財団の応援団」になっていただきたいという思いのもとに設立された組織で、現在700名以上の皆さまに加入いただいています。

自ら率先して健康づくりを実践していただくため、当財団の人間ドック料金が割引（一部のコース）のほか、がんや生活習慣病に関わる刊行物の送付、がん講演会等へのご案内などの特典があります。

なかでも「交流会」は、当財団のホットな健康情報や生活習慣病予防等の話題提供と併せ、大豆をはじめとした健康食材を使用した昼食会を実施したり、今年は養父市で行われるがん講演会（9ページ参照）の参加ツアーを開催するなど「会員限定」の行事にも参加していただけます。

ぜひ、多くの皆さまのご加入をお待ちしております。



## 人間ドック料金の割引例

	通常	割引後
① エグゼクティブドック(メンズ)	95,550円	> 85,995円
② エグゼクティブドック(レディース)	100,800円	> 90,720円
③ 2日ドック(メンズ)	64,050円	> 57,645円
④ 2日ドック(レディース)	69,300円	> 62,370円
⑤ プライマリドック(メンズ)	35,700円	> 32,130円
⑥ プライマリドック(レディース)	37,800円	> 34,020円
⑦ ベーシックドック	27,300円	> 24,570円

## 「健康づくり友の会」会員を募集しております。

年会費 個人会員 2,000円  
家族会員 3,000円

会員の期間 入会した月から1年間

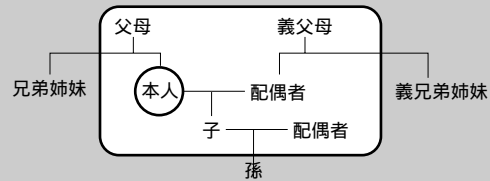
会員の特典 会報誌等の配布

講演会への案内

無料電話健康相談

人間ドックを特別料金で提供

### 家族会員の範囲図



申し込み  
問い合わせ

〒652-0032  
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12  
兵庫県健康財団 企画調整課  
☎078-579-0900

## Q&Aコーナー募集

プレベが今回発行の60号より大幅リニューアルとなり、さまざまな情報発信の他、読者のみなさまとの「キヤッチボール」ができるような企画を入れていきたいと思っております。

次号では、Q&Aコーナーを設け、質問等にお答えする企画を考えています。

当財団に対するご意見・要望・ご感想・ご質問等ございましたらお寄せください。皆さまのお便りをお待ちしております。

## 個人情報保護への取り組み

平成17年4月に個人情報保護に関する法律に対応すべく、当財団ではこの法律に準拠し、第三者から個人情報保護への取り組みが認定される「プライバシーマーク」の認定取得のため約1年間にわたり体制整備を進めてきました。その結果平成18年3月14日付けで認定事業者となりました。

これまで、職員のセキュリティ意識の向上や設備面でのセキュリティ強化に注力してきましたが、これからの体制を維持し、利用者の皆さまの安全・安心・信頼・満足が得られるよう努力してまいります。

## プレベ読者プレゼント

### 応募方法

官製はがきに住所・氏名・職業・電話番号・ご希望の商品を1つお書きください。

### 宛先

〒652-0032  
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12  
兵庫県健康財団 企画調整課  
「プレベ プレゼント」係

本誌へのご意見・ご感想もお書き添えください。

### 締め切り

平成18年11月15日消印有効

プレゼントコーナーへ応募される前にお読みください

### ① 個人情報の利用目的

応募時にご提供いただいた個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選及び当選者への賞品発送を目的に使用します。なお、非当選者のはがきにつきましては抽選終了後は速やかに廃棄します。

### ② 第三者提供について

当選者の方に限り、消費者動向把握のため、当選した商品の協賛企業へデータの提供をします。

③ 個人情報の利用に同意いただけなかった場合

賞品発送ができなくなる場合があります。



兵庫県健康財団会長  
医学博士 家森 幸男

## ドクターやもりの 健康レシピ ①

毎日のバランスのとれた食生活で、生活習慣病・メタボリックシンドロームを予防し、  
“元気な日々”と“健康長寿”を手に入れましょう!

# 大豆のファミリーサラダ

“ゆで大豆・油揚げ・きな粉”と大豆ファミリーのそろい踏み

1人分

エネルギー  
226kcal  
イソフラボン  
(糖のつかない量で)  
26mg  
塩分  
1.3g



“大豆・大豆製品・魚・野菜・牛乳・乳製品などを使ったうす味のお料理”を、ごはんと一緒に食べましょう!  
「健康ひょうご21県民運動」「ひょうご“食の健康”運動」推進中

### 材料(2人分)

大豆(ゆで)	カップ1/2
鶏ささ身	1本
油揚げ	1枚
人参	50g
きゅうり	1本
サラダ菜	適宜
きな粉ドレッシング	
酢	小さじ2
オリーブ油・きな粉	各大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
砂糖	一つまみ
こしょう	少々
*酒・塩・こしょう	各少々

### 作り方

- ①鶏ささみは筋を除き、厚みに切り目を入れて、\*酒・塩・こしょうを各少々ふって電子レンジ(600W)で1分間強加熱する。細くほぐし、蒸し汁をからめる。
- ②人参は細切りにして茹で、その後大豆もさっと湯にくぐらせてざるに上げ、1cm幅に切った油揚げを入れ油抜きする。きゅうりは蛇腹に切って塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③きな粉ドレッシングの材料を、ふたつきの容器に入れてよくふり混ぜ、その半量で①②の一部をあえて味をなじませる。①②の残りと同合わせ、器にサラダ菜とともに盛り付け、残りのドレッシングをかける。

### 健康料理メモ

骨粗しょう症や高血圧・動脈硬化等を予防する働きのあるイソフラボンが豊富な大豆・大豆製品と、抗酸化ビタミンの多い野菜がたっぷりとれて、血液サラサラ効果が一層高まると期待できる、健康美と健康長寿のための一品です。

次の料理を組み合わせると、栄養バランスのよい1食になります。

白身魚の焼きもの  
(温野菜・レモン添え)  
ワカメとキノコのスープ  
フルーツのヨーグルトかけ  
ごはん

NHK出版「長寿のおかず」より(料理 白井 操 撮影 宮本 進)

