「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 84

プレベ

2018

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム報告

講演会

“脱”座りすぎ生活

―それでもあなたは座り続けますか？―

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授●岡　浩一朗 氏

公益財団法人兵庫県健康財団
http://www.kenkozaidan.or.jp

巻頭特集

平成30年度 健康ひょうご21県民運動推進会議
推進フォーラム
～自ら取り組む健康づくり 支えあう心でのばそう健康寿命～

5月31日午前に兵庫県看護協会において総会を行い、午後から推進フォーラムを開催し、３４９名に参加いただきました。

フォーラムでは、健康づくりに関する兵庫県健康財団会長表彰等の贈呈式、健康体操、健康ひょうご21県民運動推進会議の今年度の活動目標を発表しました。講演会では「〝脱〟座りすぎ生活ーそれでもあなたは座り続けますか?ー」と題して早稲田大学スポーツ科学学術院　教授の岡　浩一朗先生にご講演いただき、これからの健康づくりの取り組みについて多くの学びを得ることができました。（講演内容は p3～6でご紹介しています。）

活動目標

健康づくりに欠かせない日頃の健康チェック習慣の定着を基盤とし、次の目標を掲げた。

重点活動目標
- ●からだの健康
- ●食の健康

活動目標
- •たばこ対策 •アルコール対策 •歯・口腔の健康づくり
- •こころの健康づくり •健康危機における健康確保対策

平成30年度「兵庫県健康財団会長表彰式」を行いました

県民の健康づくり、母子保健、結核予防、がん予防の各分野でご功績のありました個人・団体の方々を推進フォーラムにて表彰しました。

■結核予防（個人の部）

職業または職名	氏　名	所　属
医師	鍵岡　　朗	みのりクリニック（加西市）
医師	藤末　　龍	藤末内科循環器科クリニック（たつの市）

■がん予防（個人の部）

職業または職名	氏　名	所　属
臨床検査技師	川嶋　雅也	株式会社兵庫県臨床検査研究所（姫路市）
医師	合田　　潔	合田外科（宝塚市）
医師	志水　孝久	志水医院（西宮市）
医師	中山　康弘	中山内科医院（尼崎市）
医師	堀田　　衛	堀田医院（たつの市）

■母子保健（個人の部）

職業または職名	氏　名	所　属
医師	會田　道夫	あいだクリニック（尼崎市）
助産師	長井　順子	出張所助産業務（朝来市）
一般	堀　　初枝	たつの市母子・健康推進委員会（たつの市）

■健康づくり（個人の部/団体の部）

■個人の部

職業または職名	氏　名	所　属
一般	池谷　明美	たつの市母子・健康推進委員会（たつの市）
一般	岩本　温子	健康増進すみれ会（尼崎市）
管理栄養士	上野　樹世	公益社団法人兵庫県栄養士会（神戸市）
大学教授	内田　勇人	兵庫県立大学環境人間学部（姫路市）
医師	須山　　徹	須山脳神経外科クリニック（芦屋）
医師	田邊　　誠	松本病院（加古川市）
歯科衛生士	西垣　友子	国保大屋歯科診療所（養父市）
医師	松本眞一郎	松本内科クリニック（姫路市）
歯科医師	森岡　佳樹	森岡歯科医院（小野市）
一般	八木　和子	兵庫県連合婦人会（三木市）

■団体の部

団体名
尼崎市噛むカム倶楽部（尼崎市）

〈敬称略、五十音順〉

健康ひょうご21県民運動のご紹介

健康ひょうご21県民運動では、健康づくりを広める体制をつくり、様々な活動を実施しています。その一部をご紹介します。

県民運動参画団体・健康づくり推進員の取組み状況（平成29年度）

健康ひょうご21県民運動は参画団体、健康づくり推進員の方々による多方面からの健康づくり活動によって支えられています。

「健康チェック」では、体力測定、健康相談、「からだの健康」では、ウォーキングや+10分（プラス・テン）エクササイズ、「食の健康」では、親子クッキング、健康料理教室、その他、適切な睡眠の励行、受動喫煙防止の普及啓発、歯・口腔を健康に保つためのブラッシング指導等、下記のとおり多数の取組みが行われました。

	団体・推進員数	件　数
参画団体	約1,050団体	177,000件
健康づくり推進員	約2,050人	33,000件
うち食の健康運動リーダー	約1,030人	3,000件

健康ひょうご21県民運動推進会議の取組み

▼『健康マイプラン実践講座』

参画団体が実施される講演会、研修会等に講師として専門スタッフを派遣しました。平成29年度は、72回で、からだの健康（運動）、食の健康、こころの健康（笑い、認知症予防等）が人気の分野でした。

▼『Dr.家森と楽しむ世界の健康長寿食ランチセミナー』（健康づくり推進員フォローアップ研修会）

健康長寿食についての学びと、健康づくり推進員と県民の相互の交流等を目的に、ランチセミナーを実施しました。「楽しく食べて寿命を延ばそう～コーカサスの健康長寿食」をテーマに家森会長の講話と神戸ポートピアホテル総料理長による料理解説、健康長寿食ランチを楽しみました。

「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」は、県民行動指標や参画団体、健康づくり推進員の健康づくり活動の報告など、健康づくりに関する様々な情報をご紹介しています。

http://www.kenko-hyogo21.jp/

やってみませんか？ **健康体操**

健康体操は、アクティブライフを支える身体活動の基本です。ポータルサイトでは、県内各地のご当地体操等を動画を交えてご紹介しています。

講演

“脱”座りすぎ生活

―それでもあなたは座り続けますか？―

早稲田大学スポーツ科学学術院　教授

岡（おか）　浩一朗（こういちろう）　氏

プロフィール

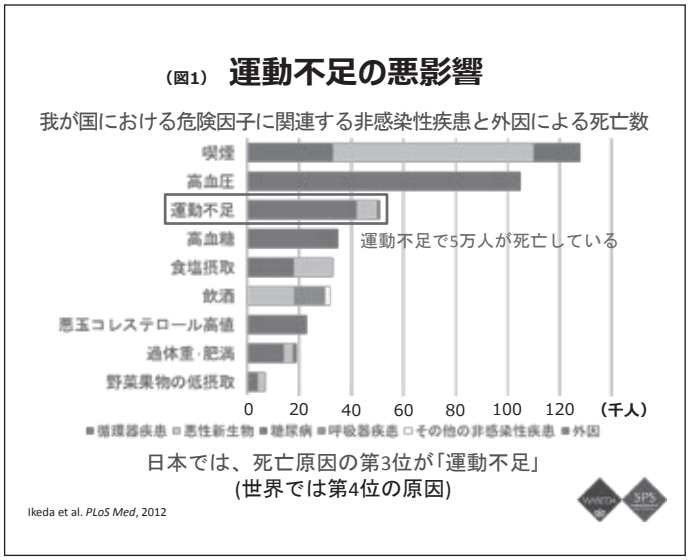
1999年に早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程を修了、博士（人間科学）の学位を取得。東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター研究所）介護予防緊急対策室主任などを経て、2006年4月、早稲田大学スポーツ科学学術院准教授に着任。2012年4月より現職。著書に「『座りすぎ』が寿命を縮める」（大修館書店）、「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」（ダイヤモンド社）。

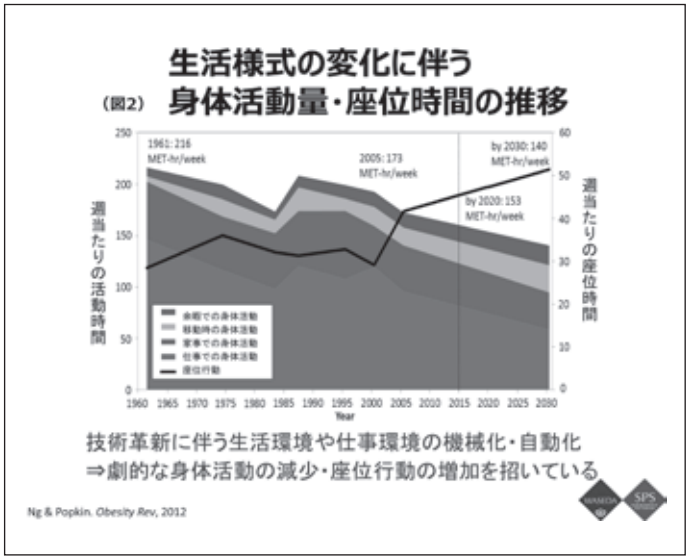
1 日にどのくらいの時間、座っていますか？

皆さんは、1日にどれくらい座っていますか。仕事の時間、余暇の時間、移動の時間を振り返ってみてください。実は今、運動を含めた身体活動不足が世界的に蔓延しています。医学誌「ランセット」では、「（運動を含む）身体活動不足」は、世界的にパンデミック（大流行）な状態であると警鐘を鳴らしています。日本では、3人に1人は運動することに興味がなく、定期的に運動している人は2~3割、さらに運動を始めても半年後には半分の人がやめてしまうといわれています。

当然、体を動かさないことの悪影響が指摘されるようになってきました。図1は日本人が非感染性疾患のうちどんな原因で亡くなるかを示したものですが、第3位が運動不足です。世界的に見ても運動不足は死因の第4位になっています。喫煙、高血圧も大きな問題ですが、日本人は運動不足で毎年5万人が亡くなっています。こうしたデータを見ると、身体活動不足が大きな問題だと認識してもらえると思います。

図2は週当たりの身体活動時間を見たものです。1960年頃はよく身体を動かしていますが、その後、段々と右肩下がりになっています。余暇での身体活動、移動での身体活動は大きく変わっていませんが、家事や仕事での身体活動が減っているのが分かります。昔は、テレビのチャンネルを変えようと思ったら、立って行ってカチャカチャと回していました。洗濯も、洗い終わるといったん脱水に移して、脱水が終わったら干しに行きました。今の洗濯機はボタンを1回押すだけで、洗って、脱水して、乾燥までしてくれます。全然動かなくていいんですね。掃除もロボットがやってくれます。とても便利です。便利になって得られるものはたくさんあります。ただ、失って





いっているものもあります。それが健康だと私は思っています。昔に比べると、座る時間は圧倒的に増えました。椅子があれば座ってしまいます。仕方のないことなのですが、もう少しそこに目を向けないと、健康への弊害があるのではないかと思います。

世界20カ国で最も長い日本人の総座位時間

図3をご覧下さい。少し専門的になりますが、身体活動は、座って安静にしている状態の消費エネルギーを1としてその何倍にあたるかというメッツという強さの単位で表すことができます。「座位行動」は、「座位」、リクライニングのような「半臥位」、寝転んでいる「臥位」の状態で1・5メッツ以下の強さの身体活動のことをいいます。私たちの今の生活では「座位行動」は長くなってきています。これに対して、普通歩行は3メッツ、急いで信号を渡るときの早歩きは4メッツから5メッツで、健康づくりのためには3～6メッツくらいの「中等度強度身体活動」が薦められていますが、実施できている人は3割に満たないというのが現状です。また、1・5メッツから3メッツまでの「低強度身体活動」も少なくなってきています。

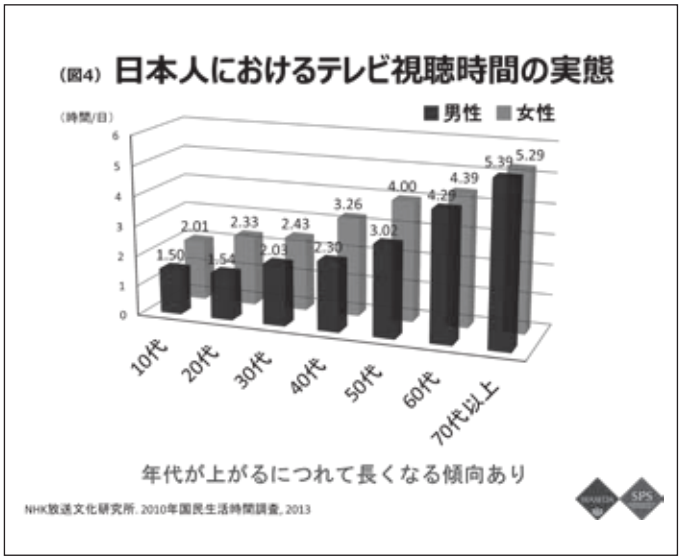
世界20カ国で平日にどれくらいの時間座っているかを調べた調査では、中央値が7時間だった日本人が第1位でした。私たちの調査でも、日本人は平均で1日8時間から9時間座っていることが分かっています。しかも、重要だと指摘されてきた「中高強度身体活動」は1日のうちの5%程度しかできておらず、日常生活の3分の2近く（65%）を座位または臥位で過ごしています。デスクワーカーではさらに70%～75%を占めるようになります。

45歳から74歳の日本人を対象に、1日の座っている時間と総死亡の関連を見た研究では、男性では、3時間も座っていない人に対して、8時間以上座っている人の死亡リスクが1・2倍近く高くなっています。これは、喫煙、運動などの影響を取り除いたうえでの結果です。また、日本人ではない50歳から79歳の女性を対象とした研究では、1日に座っている時間の基準を4時間未満とすると、8時間以上の人ががんで亡くなるリスクは1・2倍以上高くなっています。これらの結果は、身体を動かしていても、1日にどれだけ座っているかが直接的に関係しています。

テレビ視聴時間とも関連 長い人ほどリスク増加

皆さん、テレビは好きですか。テレビを見る場合は、座位、半臥位、臥位で見る方が多いことから、「視聴時間」イコール「座位行動時間」ということになります。図4の調査によると、日本人の男性の場合、30歳代までは1日2時間程度までですが、50歳代になると3時間を超え、60歳代で4時間、70歳代では5時間を超えて視聴しています。女性では40歳代で3時間を超え、50歳代で4時間を超え、70歳代では男性と同様5時間を超えています。年を重ねるごとにテレビを視聴する時間が長くなり、座位行動時間が長くなっています。

テレビ視聴時間と総死亡の関連を調べたオーストラリアの調査では、視聴が1日2時間



未満の人に比べて、4時間以上の人は1・46倍総死亡のリスクが高いことが分かっています。さらにこの調査では、テレビを見るために1時間座り続けることで、平均余命が22分間ずつ短くなるとも指摘しています。

では、運動をすればいいのかというと、そうではありません。スポーツをして身体を動かしているのに、それ以外の時間はずっと座っている人を「アクティブ・カウチポテト」と呼びます。運動をしても帰ったら座っている、土日は運動をするけれど平日はずっと座りっぱなしという人です。これでは、なかなか座りすぎのリスクは解消できません。

テレビ視聴時間と歩くスピード、握力の関連を10年に渡って追跡調査したデータでは、テレビ視聴時間が長い人は10年後に歩くスピードが落ちています。歩くスピードは健康寿命の重要な指標だといわれています。それがテレビ視聴時間で予測できるのです。テレビを長く見ている人は10年後、歩くスピードが遅くなり、結果としてそれが健康寿命を短くするリスクになります。さらに、座位行動は認知機能にも関わってきます。

仕事中の座位時間 減らして健康な職場に

日本人の年間就労時間を見てみると、昔は長い時間働いていました。1980年は約2200時間で、他の国より圧倒的に長く働いていました。1988年に改正労働基準法で週休2日制が導入されると少しずつ減り、今はアメリカやイタリアより年間の総労働時間は少なくなっています。ただし、6日働いていたものを5日にするわけですから、いろいろな弊害が出ています。平日の労働時間の増加や、一日10時間以上の長時間労働です。

さらには、時代の変遷とともに仕事の形態が変わりました。現在はデスクワーク、パソコンが主流になり、座りすぎが増えています。働き方改革に注目が集まり、働く人が健康でいることも経営戦略の一つとして取り組む動きが加速しています。これはいいことですが、その一環として、ただ労働時間を短くするのではなく、座りすぎの問題も解消することにより従業員の健康や生産性が改善できると思います。

デスクワーク、立ち仕事、歩き回る仕事、力仕事と、仕事の形態ごとに総座位時間を調べてみると、デスクワークの人は勤務時間内の70％、長い人では80％座っています。すぐには問題にならなくても、後になって問題が出てきます。さらに最近は、連続してどれくらい座っているかが問題になっています。1日に同じ時間座っていても、長く座りっぱなしになっているのと、頻繁に立ったり座ったりするのでは違うのです。デスクワークの場合、勤務時間中に30分以上連続して座っていることが多いですが、こういう人はメタボリックシンドロームの発症リスクが高いことが分かっています。1日に長く座っていることも問題ですが、座り続けていることはさらに解決しないといけない問題なのです。

仕事中の座っている時間は、労働生産性やワーク・エンゲイジメント（仕事から活力を得ていきいきしている、仕事に熱心に取り組んでいる、誇りややりがいを持っていること）とも関係しています。座りすぎの問題は将来の健康だけではなく、労働に対する影響もある問題だととらえてください。

連続して座り続けない 30分に一度のブレイクを

座位行動の中断に注目した実験研究では、中断して低強度身体活動をするだけでも食後血糖や※インシュリン抵抗性は改善する結果が出ています。仕事中、立ってトイレに行く、お茶を入れるというだけでも改善されます。30分に1回でもちょっとしたブレイクを入れることで、糖尿病になりにくくなることが分かっています。ただ、この研究では、立って少しでも歩くことが大切でその場で立つだけでは改善は見られませんでした。

※インシュリン抵抗性……血糖を下げる働きをするインシュリンというホルモンの効きが悪くなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

1日座っていると、夕方にどんよりした気分になったり、だるくなったりしませんか。気分と人の行動は密接に結びついています。普段から立ったり座ったりという動作をしていると、夕方の疲労感が違います。かかとを上げるとか、スクワットをするとか、そういったアクティビティを取り入れるだけでも違います。こういうことを少しずつ取り入れましょう。座りすぎが続くと、筋肉をほとんど動かしません。筋肉を使うことが極めて重要です。

デスクワークの弊害としては、よく肩こりや腰痛が取り上げられてきました。その対策として良い椅子もできています。それでも、肩こりも腰痛も減っていません。椅子が良くなったぐらいでは改善できないうえに、座り心地が良いために長く座れるようになってしまいました。座り続けていると、筋肉が一番多い太ももを押さえつけるので、血流も悪くなります。そこから心臓病など、大きな病気につながっていくこともあります。座りすぎること、座り続けることは、死に直結する病気やメンタルヘルス、認知機能にも関わっている問題ととらえてほしいと思います。

"脱"座りすぎ生活 世界各国で進む対策

座りすぎに対して、世界中で対策が始まっています。座りすぎるとパソコンから信号が出たり、腕時計にメッセージが表示されたりといった商品も出ています。職場でも、立って仕事ができる昇降デスクを導入するケースが増えています。私の研究室でも昇降デスクを使用し、立っても座っても作業ができるようにしています。足元には専用のマットを敷いているので、長時間立っていても苦痛ではありません。効率的に仕事ができるので、こういうワークスタイルを入れていくことで残業時間を短くできる可能性もあると思います。

実際に昇降デスクを導入したある企業では、「肩こりや腰痛が減った」「集中力が増した」という声が出ています。また、立って仕事をして一番良かったのは、「人との会話が増えたこと」という意見もありました。座っていると、立つのが面倒になりますが、立っていればすぐに一歩が出て話ができる。最近は職場での会話が減っているといわれますが、スタンディングワークを取り入れることでそういった問題も解消できます。今のオフィスは、働けば働くほど不健康になるリスクを秘めています。仕事中の座位時間を減らすために、「少なくとも30分ごとに姿勢を変える」「座位時間を立位時間に変える」「活動を増やす」という3点を意識してもらえればと思います。

石川県に野々市市という小さなまちがありますが、ここでは高齢者を対象にした「STAND UP 301」というキャンペーンを自治体と老人クラブ連合会が連携して展開しています。各自が「家で座りっぱなしでテレビを見るという生活から決別し、30分に1回立ち上がることを誓います」という「STAND UP 301宣言」をすることで、「世界一座りすぎないまち」を目指しています。

イギリスやオーストラリアでは、国が座位行動を減らす指針を出しています。日本ではまだまだそこまでいっていませんが、東京オリンピックの頃には、「座るのをやめましょう」というメッセージが示されるようになると思います。立つ習慣を身につけることがアクティブになる入口です。まずはそこから健康づくりを始めましょう。

(図5) 研究室での昇降デスク・ワークステーションの活用

県民運動のひろば

30年度健康ひょうご21県民運動地域会議総会･研修会の様子を報告します。

(公財)兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」

阪神南会議

阪神南会議では、7月19日に尼崎商工会議所において総会・研修会を開催し、126名の参加がありました。

総会に続き兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏から、座り過ぎを減らし30分ごとに体を動かすことの大切さ等の講話をしていただき、ポータルサイト内の健康体操の紹介、+10（プラス･テン）エクササイズも実施していただきました。さらに今回からだの健康づくりの啓発用品として配布した、ストレッチゴムチューブを使用した体操もご指導いただき、参加者からも好評でした。

講演会では『今日から始めるアクティブライフ』と題して神戸大学名誉教授の山口泰雄先生に講演いただきました。長寿者は、「食事に気を配り、適度な運動、趣味と友人を持ち、物事にこだわらず、おおらかな毎日を過ごしている」ということをお話しいただきました。「継続することが大切だが楽しくなければ続かない」、「運動するのに遅すぎることはない」という話や、最後に『健康は与えられるものではない』と言われた言葉が強く心に残りました、との感想が聞かれました。

今後も参画団体および推進員の方々との連携を深め、健康づくりに役立つ活動をしてまいります。

阪神北会議

6月28日（木）、東リいたみホールにおいて129名のご参加をいただきました。

今年度の重点活動目標が「こころの健康」であることから、今回の特別講演では、近年の高齢化に伴い社会的な課題ともなっている認知症を予防の観点からより知識を深めることを目的とし、独立行政法人国立病院機構兵庫中央病院副院長で阪神北圏域認知症疾患医療センター長　舟川格氏に「認知症を予防しよう」をテーマにご講演いただきました。

身近な症例を取り入れた講演は大変わかりやすく、具体的で即実践できる予防法や、認知症についての正しい知識を深めることができ、参加者の方から好評を得ました。

また、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏から、健康な生活を維持するための情報を掲載したポータルサイトの活用や、その場で簡単に取り組める+10（プラス･テン）エクササイズを指導いただき、和気藹々とした雰囲気の中でリフレッシュすることができました。

今後も様々な角度から、健康づくりのお手伝いをするための情報の提供につとめていきたいと思います。

【協賛企業】●伊藤ハム㈱　●大塚製薬㈱　●カゴメ㈱
●フジッコ㈱　●UCCホールディングス㈱
【協力企業】●㈱神戸ポートピアホテル

健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛・協力いただき、健康づくりに取り組んでいます　（五十音順）

健康ひょうご21 県民運動

県内9つの圏域で開催された、平成

東播磨会議

東播磨会議では、7月12日に明石市生涯学習センターにおいて総会・記念講演を開催し、137名の参加がありました。総会では今年度の重点活動目標を「からだの健康」「食の健康」「たばこ対策」「歯・口腔の健康」とすることを承認いただきました。

総会のあとは、地域実践活動助成事業の実践報告として、あかし健康ソムリエ会の皆さんに「健康ソムリエによる受動喫煙防止のエプロンシアター」をしていただきました。たばこの煙が健康に与える害や、煙が7メートルもの範囲に広がること、ベランダや換気扇の下でたばこを吸ったとしても煙の害がなくなるわけではないことなどをわかりやすい言葉で説明していただき、受動喫煙の恐ろしさを改めて知る機会となりました。

記念講演では、料理研究家の白井操氏に「食べ物が教えてくれること」と題し講演いただきました。手軽にできる時短メニューや、おかずにもなるサラダ、高野豆腐を添えた豚肉の生姜焼きなど、食材を丁寧に活かした料理を教えていただきました。「どうぞ今日召し上がったものが、明日の笑顔のエネルギーになりますように…」との言葉がとても印象的な、笑顔のあふれる講演会となりました。

北播磨会議

北播磨会議では、7月4日（水）に総会・研修会を小野市うるおい交流館エクラで開催し、155名の参加がありました。

総会後の研修会では、「今後ますます重要度が高まる健康体操の取組み」と題し、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏による健康体操を行いました。座りっぱなしによる健康へのリスクや、“脱”座りすぎ生活のポイント等をわかりやすく教えていただき、会場の参加者と一緒に、「+10分（プラス・テン）エクササイズ」を実践し、からだの健康づくりについて楽しく学ぶことができました。

また講演では、神戸赤十字病院消化器内科副部長の白坂大輔氏に、「胃がんを防ぐためには？―ピロリ菌の除去で胃がん撲滅を―」と題し、ご講演いただきました。

ピロリ菌を除去することで予防できる病気や診察の流れ、また、子や孫の世代にうつさないためには、衛生環境を改善することや、何より早めの除菌が大切であると教えていただき、健診の重要性を改めて考える良い機会となりました。

今年度も、北播磨会議では参画団体及び推進員の方々とともに、健康づくりの普及・啓発活動等に取り組んでまいります。

中播磨会議

中播磨会議総会及び研修会を、姫路市医師会館にて7月19日（木）に開催し、127名の参加がありました。

併設事業として「まちの保健室」、「認知症タッチパネルの体験」、「お口の機能チェック」、また県民行動指標、食の安全安心等のパネル展示をしました。

研修会は平成29年度の地域実践活動助成事業である「地域サロン　花のつどい」の実践発表に続き、兵庫県健康財団健康運動指導士山口一仁氏に「立つ、歩くにも筋肉が必要」と題して健康体操を実施していただきました。手軽にできる運動でも日常生活の動作を向上させるために有効であることを教えていただきました。続いての講演は石川医院院長石川治先生に「少子超高齢時代の処方箋　老前からのライフプラン」と題し、ご講演いただきました。今の社会保障の中で自分がどう生きていくか、将来のライフプランを若い間から考えておくことが大切である事を学びました。参加者の皆さんからも「隣近所のつながり、声かけ、体を動かすことなど地域をあげて実践する事の大切さを感じた」など感想をいただき、盛会のうちに終えることができました。

西播磨会議

西播磨会議では、7月3日（火）に西播磨文化会館において総会及び研修会を開催し、145名のご参加をいただきました。

今年度は、「からだの健康」「歯・口腔の健康」を重点活動目標として取り組んでいくことが総会で承認されました。

研修会では、まず兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏による、テレビ視聴時間や仕事の形態、車の運転時間などの座位行動による健康への影響と、“脱”座りすぎ生活のポイントについての講話の後、参加者全員で+10（プラス・テン）エクササイズを行いました。

次に、兵庫県歯科衛生士会副会長の岩崎小百合氏に『からだの健康お口から　～お口の機能を高めるために～』と題してご講演いただきました。健康寿命を延ばすためにはしっかり食べることが不可欠であり、歯の本数や唇の周り・頬の筋肉・咽頭・舌の力を保ち、唾液の分泌減少・飲みこみなどの機能の衰えを防ぐといったお口の虚弱（オーラルフレイル）の予防に、常に関心を持ち、努力することが大切とのことでした。先生に教えて頂いた、歯間ブラシの活用や舌ケアによりお口を衛生的に保つこと、舌や頬、唇の体操を継続して行うことで、いつまでも健口でありたいと実感した講演でした。

参加者からは質問もあり、備蓄品についての意識が高まりました。

淡路地域では、南海トラフ地震のことが取り沙汰されており、6月に大阪北部地震が発生したこと、当日も豪雨となったこともあり、とても有意義な講演会になりました。

但馬会議

但馬会議では、6月28日に総会及び特別講演を県立但馬長寿の郷で開催し、85名に参加いただきました。

総会、健康体操に引き続き、特別講演は、「高齢者におけるフレイル（虚弱）の要因とその対策～健康寿命の延伸のために～」と題して兵庫県立大学看護学部運動科学研究室教授の柴田真志氏にご講演いただきました。

フレイルの基準は、①筋力の衰え（握力：男性＜26㎏未満、女性＜18㎏未満）②歩行速度の低下（1.0m/秒未満）③活動量の減少（定期的な運動なし）④疲労（わけもなく疲れる）⑤体重減少（半年で2～3㎏以上の低下）のうち、3項目以上でフレイルと診断。最後に、『Use it, or lose it.』⇒使わない機能は減退し、『元気にいきいき！』の源は「筋」と「骨」＋社会参加!!であるとまとめられました。フレイルは病気や機能障害などによって進行もするし、運動や食事の仕方、栄養の摂り方などによって改善でき、毎日の生活維持向上により予防できることを学びました。

たんば会議

去る7月5日、たんば会議総会及び研修会がJA丹波ささやま本店で開催されました。雨の降る足元の悪い中でしたが、参画団体の会員をはじめ地域の皆さまを含む113名の参加がありました。今年度は、「健康チェック」を健康づくりの基盤としつつ、重点活動目標を「からだの健康」「食の健康」「こころの健康」の三つに絞って取り組んでいくことが、総会で承認されました。

総会後の研修会では、「+10分（プラス・テン）エクササイズ」を兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏に実技指導していただき、体を動かす大切さと心地良さを参加者全員で体感しました。

続いて、本年度重点目標の一つでもある「食の健康」をテーマに、「丹波圏域における食の現状」について丹波健康福祉事務所の山下かえで管理栄養士から情報提供をいただき、丹波地域の食の傾向や野菜不足改善の必要性を認識することができました。

また講演では、京都女子大学家政学部教授今井佐恵子氏に「健康長寿を目指す食べ方～食べる順番と食べるタイミングとは?～」と題して健康長寿を実現するための食生活や具体的な食事の順番についてご講演いただきました。参加者からは「食べる順番で変わる血糖値の違いや、体に及ぼす影響について理解できた。」「教えていただいた食べ方を早速今晩から実践していきたい。」など大変参考になったとの感想が多く寄せられました。

今後も、たんば会議では参画団体、地域住民が主体として活動できる健康づくりの提案ができるよう取り組んでいきます。

淡路会議

淡路会議総会・フォーラムを7月5日に洲本総合庁舎3階会議室で開催し、91名の方にご参加いただきました。

総会では、昨年度の事業報告・今年度の重点活動目標・会の名称の変更について審議し、「推進淡路会議」から「推進」を除き、「淡路会議」とすることが承認されました。

また、健康体操講座では、坂口光美先生に椅子を使った災害時の健康維持や予防などのストレッチを教えていただきました。

フォーラムでは、ポータルサイトの紹介の他、甲南女子大学名誉教授・日本災害食学会顧問の奥田和子先生に「危機管理は健康管理　災害時の食を考えよう」と題して講演をいただきました。

始めに基本の考えと題して、食べ物と飲み物の備蓄の必要性等を教えていただき、実際の備蓄品の紹介や災害に備えての心構えについて、また、その場でアルファ化米と野菜ジュースでチキンライスを作り、参加者にも試食させていただき、味の方も好評でした。

●おいしく食べて健康に！

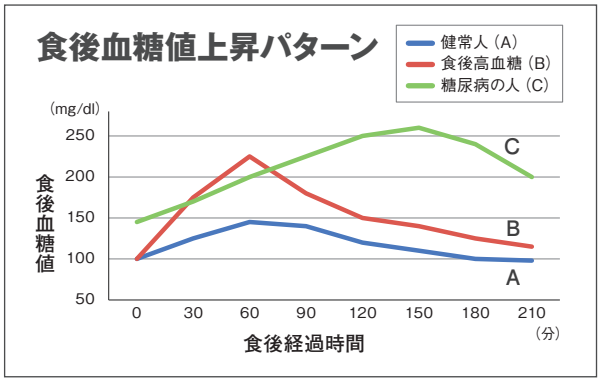
食物繊維・たんぱく質・油脂でゆるやかに！
血糖値急上昇予防のポイント

糖尿病の指標のひとつである血糖値は、血液中のブドウ糖の量を測定した値です。ブドウ糖は私たちの脳や体を動かすエネルギー源であり、糖質（ご飯やパン、麺類などの主食、ジュースやアルコールなどの飲料、菓子類などに多く含まれる）も体内で最終的にブドウ糖に分解されます。

血糖値は、食後に高くなり、一定時間で空腹時の値に低下するよう、インスリンをはじめとする複数のホルモンによって調整されています。（図グラフA）しかし、日常的に糖質を多く含むものを食べ過ぎていたり、肥満、遺伝など因子によって、インスリンの出方や効き目が悪くなると、食後の血糖値が高値になり、さらに長時間下がりにくい状態「食後高血糖」（図 グラフB）になります。そして、この状態が長く続くと、いつ測っても血糖値が高い「糖尿病」（図 グラフC）につながります。糖尿病は、動脈硬化を促進し、脳卒中や心臓病、腎臓病、認知症などにつながる恐ろしい病気です。重症になるまで、特に症状がなく進行するため、定期的に血糖値を測定するとともに、食生活や運動などの生活習慣に気をつけることが大切です。

血糖値を安定させるためには、糖質の多い食品を摂り過ぎないことが大切です。特にジュースや菓子類には、吸収の早い糖がたくさん含まれているため、特に注意が必要です。また、ご飯やパンなどの糖質を取る際には、吸収を穏やかにする、食物繊維やたんぱく質、油脂などと一緒に摂ることも有効です。

今回ご紹介するメニューでは、糖質を多く含む、「そば」に食物繊維が豊富な、きのこ類、乾物の切り干し大根を、副菜には、豆類を組み合わせてみました。バランスよく色々なものを一緒に食べて、血糖値を穏やかにコントロールしていきましょう。



糖尿病ネットワークを参照して作図

管理栄養士
豊田　智子

調理❶ 切り干し大根ときのこのトントンそば

材料（2人分）

そば（ゆで） 2袋、きのこ（お好きなものを2〜3種） 100g、白ねぎ 1/3本、切り干し大根（乾） 30g、豚薄切り 80g、そばつゆ※1 600ml、卵 2個

※1　かけそば用。市販品（濃縮タイプ）の場合は表示にしたがって分量になるよう薄める

作り方

❶切り干し大根は水で軽く洗っておく（水戻しは不要）。きのこは手で食べやすい大きさにさく。白ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。

❷なべにそばつゆ、切り干し大根を入れひと煮立ちさせ、そばを入れる。そばが温まったら、そばと切り干し大根を取り出して器に盛っておく。

❸なべに残ったそばつゆにきのこ、白ねぎ、豚肉を入れてふたをして豚肉に火が通るまで弱火で3分程度加熱し、さらに卵を割り入れて好みの固さに加熱する。

❹そばと切り干し大根を盛った器に❸をかける。

ミックスビーンズとトマトのポン酢オリーブサラダ 調理❷

材料（2人分）

ミックスビーンズ 100g、トマト 1玉
Ⓐ（ポン酢 大さじ1、オリーブ油 大さじ1/2、黒こしょう 適量）

作り方

❶トマトは半分に切ってへたをとり、4等分して種を取り除く。1㎝角に切る。ミックスビーンズは缶から取り出し水を切っておく。

❷ボウルにⒶを入れて混ぜ、❶を入れて和え30分程度冷蔵庫でなじませる。

エネルギー 580kcal / たんぱく質 30.7g / 食塩 3.2g

「〝脱〟座りすぎ生活」

座りすぎを減らし、健康寿命の延伸を図るII

本号の巻頭特集は、「『〝脱〟座り過ぎ生活』―それでもあなたは座り続けますか?―」です。座り過ぎを中心とした不活動がもたらす健康リスクについて特集し、その対策として最低30分から1時間に一度は立つことを勧めています。そこで提案です。立ち上がったらストレッチをしませんか?テレビの前で、デスクの前で、廊下で、お手洗いの鏡の前で……。左のストレッチを参考に1種目（2から3種目を組み合わせるとより効果的）だけでもかまいません。立ち上がったら背伸び、立ち上がったら胸のストレッチ、立ち上がったら肩のストレッチ……。姿勢バランスの乱れは、耳鳴り、めまい、偏頭痛などの不定愁訴の原因となります。また、肩こり、腰痛、膝痛などを引き起こし※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の原因にもなります。「〝脱〟座り過ぎ生活」の取組みと共にストレッチで姿勢バランスを整えましょう。

※骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下して、介護が必要になったり寝たきりになるリスクの高い状態のことをいう。

健康運動指導士
亀澤　徹郎

兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」の「+10分（プラス・テン）エクササイズver.2.0」で左図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。

http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/

STAND UP & STRETCH
立ち上がったら ストレッチ

今回は、立位で手軽に取組むことが可能な上半身のストレッチを紹介します。特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行いましょう。

（photo model：masai）

01 わき部・上腕後部のストレッチ
15秒程度

- 両手を前で組んで、頭の上に伸ばす（手を裏返さなくても可）。
- お腹にしっかり力を入れて、肘を伸ばすように意識して伸びをとる。

02 首横部のストレッチ
左右各15秒程度

- 頭を軽く横に倒し、反対側の肩を少し下げるように意識する。
- 頭を倒した側の手を耳の上あたりに置き、手、頭の重さを利用して首横部を伸ばす。

03 肩部のストレッチ
左右各15秒程度

- 片手を前に上げ、肩の高さ程度で反対側に持っていく。
- もう片方の手で、上腕部が体に近づくように外側から押さえる。

04 上腕後部、わき部のストレッチ
左右各15秒程度

- 片肘を高く上げ、肘から先の力を抜き、頭の後におく。
- 反対の手で肘を持って、頭の斜め後の方向に肘を引っ張り込むように意識する。

05 上背部のストレッチ
20秒程度

- 膝を軽く曲げ、手を前で組み、軽く肘を曲げる。
- 軽く頭を入れ両肩部を前に出すようにして、上背部を広げる。

06 胸部のストレッチ
20秒程度

- 手を後で組んで、軽くあごを上げ胸を張る。
- 肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかり開き肩甲骨の間を締める。

注）現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。

平成30年度 いのちの勉強会 LIVING WILL ～臓器提供を考える～

1 趣　旨
臓器移植の一層の普及・定着を図るため、医師及び看護師等のコ・メディカルスタッフを目指す学生をはじめ広く県民に対して、臓器移植医療に関する正しい知識を普及し理解を深める。

2 日　時　平成30年10月23日㈫14時～16時30分

3 会　場　兵庫県医師会館2F　大会議室
（神戸市中央区磯上通6丁目1番11号）

4 参加者数　300名（先着順）

5 参加費　無　料

6 内　容（予定）
◇臓器移植ミニ講座
兵庫県臓器移植コーディネーター　今村友紀
◇講演Ⅰ
大阪大学医学部附属病院
高度救命救急センター　看護師　藤本　紫　氏
◇講演Ⅱ
移植手術を受けられた患者様
◇総合討論

7 申込み・お問合せ
氏名、連絡先（電話番号）を記入し、郵送またはFAXにより14ページ記載の健康づくり課までお申込みください。ただし、定員になり次第締め切ります。

平成30年度 育児セミナー ～ハロー赤ちゃん！～

初めてパパ・ママになるご夫婦を対象としたセミナーを開催します。
参加費用は無料ですので、是非ご参加ください。

1 会　場　なるお文化ホール（西宮市古川町1-12）

2 開催日　平成31年1月19日㈯
平成31年3月24日㈰

3 時　間　13時～16時（受付開始12時30分～）

4 内　容
①講演「これからの子育てのために、今、知っておきたいこと」
講師　大和晴行氏（武庫川女子大学教育学科　講師）
②親と子の音楽 ～赤ちゃん聴いて！～
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー（妊婦擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等）
※内容が変更になる場合があります。

5 定　員　250組500名

6 受講料　無料

7 参加申込み・お問合せ
電話にて14ページ記載の健康づくり課までお申込みください。

寄附金のお願い

兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部、結核予防会兵庫県支部）では、左記の寄附をお願いしております。**これらの寄附については、所得税・法人税の控除対象となります。**

1 がん征圧のための寄附

がんによる死亡者は、年々増加しており、全死亡者のうち3割超を占めています。当財団では、がんで亡くなる方を一人でも少なくするために、下記のがん征圧事業に取り組んでおり、そのための寄附金をお受けしています。ご協力をお願いします。

～寄附金の主な使途～

●がん研究のための助成
がんの予防や診断治療に従事している若手の医師及び研究者が行っているがん研究に助成しています。

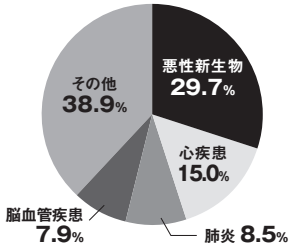
●がん征圧の普及啓発活動
がん予防講演会等の開催、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに生かしています。

～ご寄附いただいた方へ～
ご希望により、挨拶状の印刷をさせていただいております。（快気祝いや香典返しに代えて）

2 結核及び胸部疾患制圧のための寄附

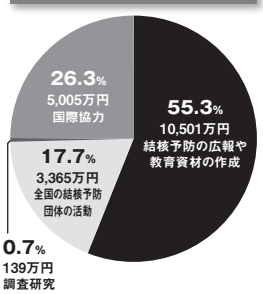
結核は、今でも国内最大の感染症で、年間17,600人が発病し、約1,890人が亡くなっています。
また、世界では、年間約1,040万人が発病し、約180万人が亡くなっています。
当財団では、結核やその他胸部疾患をなくすために様々な活動を行っています。皆さまの募金が多くの人々を救うことになります。結核制圧のための募金にご協力をお願いします。

兵庫県における死因割合
厚生労働省 平成28年人口動態統計（確定数）



～複十字シール運動募金の使途～
29年度全国募金総額　2億1,429万7,045円
うち益金（諸経費除く）　1億9,010万6,492円
なお、当財団では結核予防会（本部東京）が行う複十字シール運動募金の兵庫県の窓口団体として同運営に協力しているほか、兵庫県内の結核制圧のために、個人募金を中心とした財団独自募金を実施しています。皆さまのご支援をお願いします。

平成29年度複十字シール運動益金使途内訳



平成30年度がん・腎・結核対策研究奨励賞の贈呈について

兵庫県健康財団では、がんや腎疾患で亡くなる方が一人でも少なくなることを願って、がん及び腎疾患を研究する若手研究者への助成金の贈呈と結核の予防と感染拡大防止等に有益な研究及び対策に取り組むチームを対象として、結核対策研究奨励賞の贈呈を行っています。

この度、広く募集を行い、厳正なる審査の結果左記のとおり決定いたしました。

1　研究課題の募集

(1)期　間　平成30年1月4日㈭～2月28日㈬

(2)対　象　県内のがん予防、腎疾患の診断治療及び結核対策の研究機関及び医療機関、関係団体等

2　審査方法等

(1)審査委員　医療分野の専門家、有識者6名

(2)審査方法　医療分野の専門家が事前審査を行い、その審査結果をもとに委員6名にて本審査。

3　贈呈者等

◆がん研究奨励賞（総額250万円）

氏名	所属
三上　浩司	兵庫医科大学
神田　修治	兵庫医科大学
船越　洋平	神戸大学医学部附属病院
堂國　良太	神戸大学大学院医学研究科
中西　保貴	兵庫医科大学病院

◆腎研究奨励賞（総額50万円）

氏名	所属
南川　将吾	神戸大学大学院医学研究科
渡邉健太郎	神戸大学大学院医学研究科

◆結核対策研究奨励賞（総額49万2千円）

チーム名
淡路圏域結核等感染対策推進看護チーム

（敬称略、五十音順）

平成30年度がん・生活習慣病講演会のご案内

がんや生活習慣病予防に関する正しい知識の普及を図り理解を深めるため、講演会を開催します。参加希望の方は左記までお申込みください。

1　日　時　平成31年1月下旬か2月中旬（調整中）

2　場　所　兵庫県医師会館2F　大会議室

3　内　容　①講演Ⅰ「生活習慣病について」（仮）（調整中）

②講演Ⅱ「がんについて」（仮）（調整中）

4　募集人数　280名（先着順）

5　参加費　無料

6　申込み・お問合せ　氏名、住所、連絡先等を記入の上、はがき又はFAXにより、下記までお申込みください。

詳細は、10月初旬に、兵庫県健康財団のホームページにてご案内します。

新しい検診車が納車されました

製作を進めてきた、胃部検診車「あかつき13号」・総合検診車「あかつき37号」・胸部検診車「くすのき8号」が3月に完成し、納車されました。

あかつき13号

あかつき37号

くすのき8号

マンモグラフィ検診「無料クーポン券」のご案内

日本対がん協会では、がん制圧活動の一環として、『マンモグラフィ検診無料クーポン券』を発行しています。ご希望の方は、下記の方法でお申込みください。

※なお、枚数に限りがあるため、**先着順**とさせていただきます。

●**対　象　者：①40歳以上の女性**
②平成31年3月31日までに兵庫県健康財団で受診いただける方

●**申込み方法：**はがきに、①「マンモグラフィ検診無料クーポン券」希望　②郵便番号　③住所　④氏名　⑤年齢　⑥電話番号（日中ご連絡が取れる連絡先）をご記入いただき、左記あてにお申込みください。
後日、無料クーポン券を送付させていただきます。

●**締め切り：**平成30年12月28日㈮（消印有効）

13・14ページ記載の事業の申込み・お問合せ先

（公財）兵庫県健康財団 健康づくり課
〒652-0032
神戸市兵庫区荒田町2-1-12
TEL　078-579-0166（直通）
FAX　078-579-0600

プライマリードック

リーズナブルで手軽に受診
医師の結果説明、保健指導もセットになった健康財団おすすめの半日ドックのご案内

保健指導では健診結果を基に、医師、保健師、管理栄養士等が連携して
食事や身体活動の工夫のお手伝いをさせていただきます。

例えば、こんな健康づくりをサポートしました。

40歳 男性／初回　健診結果はバッチリ！ でも…

健康意識の高い方で、血液検査の結果はすべて異常ありませんでしたが、もったいない点は喫煙されていることでした。「以前禁煙したけどな…。意思が弱いのがいけない…。」と禁煙に対して自信のないご様子でした。そこで、「悪いのは中毒性のあるタバコです。『意思が弱いから…』とご自身を責めないでください。禁煙外来では、医師や看護師などの専門職によるサポートを受けられます。お一人で抱え込まないでくださいね。」とお伝えしました。「保険が使えるのか!禁煙外来、行ってみようかな。今日話が聞けてよかった。」と、禁煙への第一歩を踏み出されました。

頑張れば結果は表れます！

75歳 男性／3回以上

毎年プライマリードックを受け、健康づくりに励んでいる方でした。結果は、HDL（善玉）コレステロールの増加というすばらしいものでした!1年間の生活習慣を振り返ると、昨年から体操やウォーキングなどの運動に取り組まれたことが分かりました。「HDLコレステロールは適度な運動で増やすことができますが、なかなか難しいんですよ。」と、頑張られた結果がしっかり表れているとお伝えしたところ、「自信がつきました。今後も続けていこうと思います!」と素敵な笑顔でお帰りになりました。

65歳 女性／3回目　無理なく痩せることが出来ました！

退職後、体を動かす機会が減った一方で食事量は増えたため、1年間で6kg増加したことが昨年のプライマリードックで分かり、「一年後は絶対痩せてきます!」と誓われた方でした。

今年は見事に7kgの減量に成功!お酒の量を減らし、食べ過ぎないよう注意し、食べ過ぎたと思った日も、現実逃避をすることなく毎日体重を量られたそうです。「どんどん健康づくりが楽しくなって、今ではウォーキングも定期的にしています。」と話されました。「昨年言われたことを意識して取り組んだおかげです!」とうれしいお言葉をいただきました。

当財団では、人間ドック・健康診断を受診された方々を対象に、保健師が健診結果について詳細に説明し、気になる生活習慣の改善方法を具体的にアドバイスしています（無料／予約制）。食事に関する詳しいご相談をご希望の方は、管理栄養士が対応いたします。この機会にぜひご利用ください。

プライマリードック(口腔健診付き)のご案内

「プライマリードック」とは、健康財団おすすめの半日ドックです。日本人間ドック学会がすすめる基本検査項目を含み、さらに、男性には、前立腺がん検査(PSA)、女性には、骨密度測定や乳がん、子宮頸がん検診も含まれています。また、歯周病は糖尿病等の全身疾患と関わりが深いことから、人間ドックと同時に口腔健診を受診できるコースを設けています。「プライマリードック(口腔健診付き)」をご受診いただき、あなたの健康管理にお役立てください。

●料金(税込)／男性 38,880円　女性 41,040円

項目		内容	
		男性	女性
問診		問診、理学的診察	
身体計測		身長、体重、体脂肪率、標準体重、肥満度、BMI、腹囲	
血圧		血圧	
聴力		聴力	
視力		視力	
眼科		眼底(両眼)、眼圧	
呼吸器		胸部エックス線直接撮影(2方向撮影)、肺機能、肺年齢	
循環器		心電図	
尿		尿糖、尿潜血、尿蛋白、ウロビリノーゲン、PH	
消化器		胃部エックス線直接撮影または胃内視鏡、便潜血反応(2日法)	
超音波		腹部超音波	腹部超音波、踵骨超音波(骨粗しょう症)
レディース			乳房視触診、マンモグラフィまたは乳腺超音波検査 子宮頸部細胞診
血液検査	貧血	赤血球、血色素、ヘマトクリット、白血球、血小板数、血清鉄、MCV、MCH、MCHC	
	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ−GTP、アルカリフォスファターゼ、総ビリルビン、直接ビリルビン LDH、ZTT、コリンエステラーゼ、総蛋白、アルブミン	
	肝炎	HBs抗原(精密測定)、HCV抗体(精密測定)	
	脂質	総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、LDLコレステロール、non-HDLコレステロール	
	糖	空腹時血糖、HbA1c	
	膵機能	血清アミラーゼ	
	腎機能	クレアチニン、尿素窒素	
	痛風	尿酸	
	炎症	CRP	
	感染症	TPHA、RPR	
	その他	カルシウム、血液型(初回のみ)	カルシウム、血液型(初回のみ)、TSH、RF
	腫瘍マーカー	PSA	CA125
口腔健診		診察、パノラマ撮影(歯のエックス線撮影)、唾液潜血検査、口臭テスト、予防的歯石除去 ブラッシング指導、歯の健康相談	

生活習慣病の予防及び早期発見に向け、より充実した検診を受診いただくため、さまざまな人間ドックのコースを設定しております。
また、受診者様のニーズに応じて適切なオプション検査もご提案いたします。

●健康開発ドック(1泊2日)　**●エグゼクティブドック**(1泊2日)　**●2日ドック**(1泊2日)
●半日人間ドック(プライマリードック、パーソナルドック、ベーシックドック、ヤンガードック)　**●兵庫県2時間人間ドック**
●日本私立学校振興共済事業団(私学共済)**指定ドック**　**●神戸市勤労福祉共済組合指定ドック**　**●その他各種健康保険組合指定ドック**
※口腔健診をセットしたコースを充実しました。お問い合わせください。

ご予約・お問い合わせは TEL 078-579-3400／FAX 078-579-3434

健康づくりチャレンジ企業

「健康づくりチャレンジ企業」とは、兵庫県が進める「健康ひょうご21大作戦」の一環として、県内の各企業・団体の皆さまと協働して、従業員・職員やご家族など働き盛り世代の健康づくりを応援する制度です。

今回は支援メニューの一部をご紹介します。この他にもさまざまな支援メニューをご用意しています。ぜひ「健康づくりチャレンジ企業」にご登録ください。詳細は下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。

「健康づくりチャレンジ企業」https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html

平成30年度健康教室等開催費補助金

健康づくりに関する健康教室や講演会等を開催する際、費用の一部を補助します。

◆対象事業

以下のテーマで、従業員・職員及びその家族を対象として開催する健康教室や講演会等（平成31年3月31日までに完了する事業）

⑴運動に着目した生活改善
⑵食に着目した生活改善
⑶たばこ対策（禁煙・受動喫煙対策）
⑷歯科（集団）健診・保健指導の実施
⑸メンタルヘルス対策
⑹特定健診・がん検診等の受診促進
⑺動作・姿勢の改善（腰痛・肩こり予防、歩行姿勢など）
⑻その他、従業員等の健康づくりに効果的な取組み

◆補助金額

一補助事業者につき上限10万円／年

◆補助対象経費

講師等謝金・旅費、委託料、会場使用料、その他経費等

◆留意事項

事業を開始される月により、申請書の提出期限が異なります

◆お問い合わせ先

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL：078-341-7711（内線 3244）
E-mail：kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

詳細は下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。
▶https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_hojo27.html

平成30年度健康管理機器等の整備費補助金

従業員・職員やその家族等を対象として行う、健康管理機器や健康づくり機器等の整備費用の一部を補助します。

◆補助対象経費

以下の機器等の購入費（消費税及び地方消費税、振込手数料を除く）

⑴健康管理機器
　血圧計、体重計、身長計、体組成計、心拍計、血管年齢測定器、筋力測定器、体力測定器、万歩計、活動量計、健康管理に用いる情報機器等（携帯端末、通信・接続機器）
⑵健康づくり機器等
　エクササイズ用品等（リスト（アンクル）ウェイト、ダンベル、ストレッチ（ヨガ）マット、バランスボール、ストレッチポール、バランスディスク、トレーニングチューブ、エキスパンダー、ぶら下がり健康器等（簡易なもの））、救急救命用品等（AED、熱中症計等）
⑶その他、県が健康づくりに有効と認める物品等

◆補助金額

補助対象経費の1/2相当額（一補助事業者につき上限100万円／年）

◆留意事項

事業を開始される月により、申請書の提出期限が異なります

◆お問い合わせ先

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL：078-341-7711（内線 3244）
E-mail：kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

詳細は下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。
▶https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/kankyoseibi.html

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様

赤穂化成株式会社様より　海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

香料無添加
レギュラーコーヒー100%

10名様

UCC上島珈琲株式会社様より　UCC BLACK COLD BREW PET 500ml 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC BLACK COLD BREW」は厳選したレギュラーコーヒーを100%使用し、低温の天然水で丁寧にドリップすることで、豊かな香りを引き出し、澄み切ったクリアな味わいを実現しました。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛　　先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課
※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／平成30年12月31日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。

2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

みなさまの声（プレベ83号感想）

歯が痛まない限りは歯科医院に行かないので、普段の歯のケアができているかが不安です。健診でチェックした方が早期発見、早期治療につながることがよくわかりました。
（神戸市　男性）

健口体操が電車に乗っている間の少しの時間でも簡単にできるので、早速実践しています。
（神戸市　女性）

ししゃものごま天ぷらが大好評でした。ししゃものこのような食べ方は初めてで本当においしかったです。
（京都市　女性）

テレビを見ながらできる体操の紹介がうれしかったです。今回の冊子は永久保存版にして活用したいと思います。
（姫路市　女性）

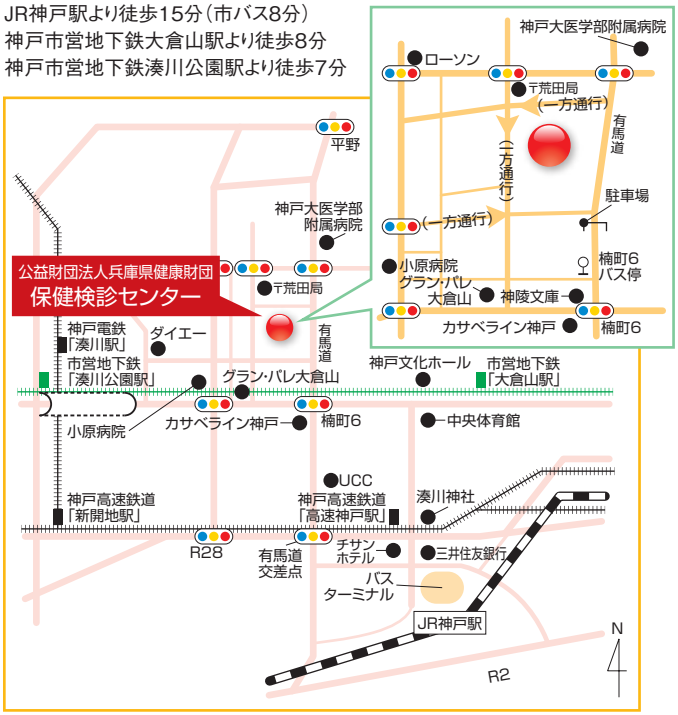
編・集・後・記

30分に1回は席を立つことが望ましいと思っていても、職場で何の理由もなく離席することが難しいと感じる人は多いようです。頻繁に席を外すと「さぼっていると思われないか?」と不安を感じたり、「みんなが頑張っているから」と必死に机にかじりついてしまったりするのだとか。日本人が良くも悪くも真面目と言われるのはこういうところなのでしょうか。以前は私も『トイレ休憩をする』『飲み物を取りに行く』『電話で済む要件でも相手のデスクまで足を運ぶ』といった席を外す理由を懸命に探していたように思います。今号で載録しました岡浩一朗先生の講演内容を読んでいただければ、職場でも気軽に席を外せるようになるのではないでしょうか?かくいう私もひょいひょいと席を外すようになりました。それでもお仕事の関係でなかなか難しいという場合は、かかとの上げ下ろしをしたり、座ったまま膝を伸ばして足を上げたりするだけでも座りっぱなしを解消できるそうです。働きながら不健康になることがないように気を付けていきたいですね。

PREVE No.84
平成30年9月20日発行　発行所／公益財団法人兵庫県健康財団　〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号　TEL.078-579-1300　制作／菱三印刷株式会社

公益財団法人兵庫県健康財団

JR神戸駅より徒歩15分（市バス8分）
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032　神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300　FAX 078-579-1400
http://www.kenkozaidan.or.jp

表紙：姫路市「好古園」