

「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 85

プレベ

2019

働く人の“心の健康”

～メンタルヘルス対策で働きやすい職場づくり～

平成30年度 がん・生活習慣病講演会

神戸学院大学特命教授／神戸大学名誉教授 ● 前田 潔 氏

静岡県立静岡がんセンター総長／厚生労働省がん対策推進協議会会長 ● 山口 建 氏

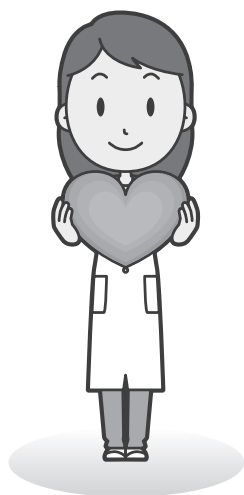


公益財団法人兵庫県健康財団

<http://www.kenkozaidan.or.jp>

働く人の“心の健康”

～メンタルヘルス対策で
働きやすい職場づくり～



テレビや新聞でメンタルヘルスという言葉をよく見かけるようになりました。文字通り「精神的健康」という意味で、長時間労働や残業の慢性化などが社会問題化するなかで特に職場でのメンタルヘルス対策が重視されるようになっていきます。兵庫県こころのケアセンター特別研究員で臨床心理士の山本沙弥香さんに、メンタルヘルス対策の重要性についてお聞きしました。



ひょうご震災記念21世紀研究機構
兵庫県こころのケアセンター 特別研究員 臨床心理士

山本沙弥香

心の不調はなぜ起きる？

世界保健機関（WHO）は健康について、「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。それが崩れて不調になれば、体にも心にもさまざまな影響が出てきます。働いている人が精神的に不調になると、仕事のパフォーマンスが落ち、職場での生産性にも影響が出ます。職場でのメンタルヘルス対策が大事といわれるのはそのためです。

では、なぜメンタルヘルスの不調が起きるのでしょうか。ストレスは、「ストレス要因」「ストレス反応」「ストレス対処法」の3つに分けて考えることができます。ストレス要因とは刺激となる出来事のことです。私生活に関するものもあれば、仕事上のものや職場から受けるものもあります。働いている人は一日の中で仕事をしている時間が長いので、職場から来るストレスが深刻になる場合が少なくありません。個人的なストレスを含め、複合的なストレス要因が心身に影響を及ぼすのです。

職場での仕事が多くて大変というのはストレス要因ですが、その結果として不安になったり、イライラしたり、落ち込んだり、さらには頭が痛い、体がだるい、集中力が低下したりと心身にいろいろな反応が出ることをス

トレス反応といいます。反応の現れ方は人それぞれで、気持ちに出やすい人もいれば、体に出やすい人もいます。

ストレスには 早めに対処を

ストレス要因があった時にストレス反応が出るのは当たり前のことで、それ自体は悪いことではありません。大事なことは、それを無視したり、見ないふりをしたり、我慢したりしないことです。我慢するとストレス反応がどんどんたまって長期化し、さまざまな疾病を引き起こすことになります。まずは、ストレス反応としてどういったことが出てくるのかを知識として持つてもらえればと思います。

また、ストレスを感じると「自分は弱い」「自分はだめだ」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。誰にでも起こる当たり前のことで、反応としていろいろな症状が出ると理解しておくことは大事です。反応に気がついた時は、ストレス対処をしましょう。難しいことではなく、疲れたなという時に意識的にリラックスする方法を実践するとよいです。また、早めに対処することが大切です。

もしも慢性的なストレス要因があるのなら、それをどう解決するかも重要になってきます。

個人的に対処できることであれば、ちょっとした距離を取って解決法を考えればいいのですが、職場の組織的な問題なら、職場全体でストレスの要因を減らす必要があります。

ストレス対処の方法を 見つけよう

ストレス要因にどう反応するかは個人差があります。同じ仕事をしていても、年齢や経験でストレスの感じ方は変わってきます。もう一

つは、考え方。同じことが起きても、糧にしようかととらえるか、もうダメだととらえるかでは、その後の反応が違ってきます。いつもネガティブに受け止めたり、もうダメだと思ってしまうたりする人は、別の視点から考えてみるのが役立つ場合もあります。考え方の癖を見直してみることは、専門的には認知行動療法といわれるもので、私たちもカウンセリングのなかで使っています。専門家と取り組んでみるのも一つですが、一般書で最近読みやすいメンタルヘルスの本も出版されているのでそちらを参考にしてみても

ストレスマネジメントに役立つ 5つのヒント

— アメリカ心理学会HPより —

- 1 ストレッサー(ストレス要因)から一時的に離れて休む
- 2 運動
- 3 笑顔と笑うこと
- 4 社会的支援を受ける
- 5 瞑想(マインドフルネス^{*1})



^{*1} マインドフルネスは自分に今起きていることに注意を向け、現実を受け入れること。マインドフルネスの概念を応用したマインドフルネスストレス低減法はジョンカバットジンが提唱し、効果が実証されている。



職場全体の 取り組みが大切

長時間労働やパワーハラスメントの問題がニュースで取り上げられるようになって、働き方を変えていこうという企業が少しずつ増えています。以前から厚生労働省は職場のメンタルヘルス対策の推進に努めていましたが、中小企業では難しい面がありました。平成27年12月に改正労働安全衛生法が施行され、従業員50人以上の事業所に義務づけられたのが働く人のストレスの状況を検査する「ストレスチェック」です。

ストレスチェックが義務化されたことで、どの企業もメンタルヘルス対策を考えるようになったことは前進です。ただ、個人の結果のセルフチェックや高ストレス者の面談などは義務づけられていますが、集団の結果から組織の状態を確認する集団分析は努力義務です。そのため集団分析まで活用できていない事業所もあるのではないのでしょうか。

高ストレス者に対応するだけでは、しんどい思いをしている予備軍の人たちは減らせません。もう少し予防的な対策が必要です。集団分析では、仕事の量、仕事の質、職場の対人関係などの傾向がある程度見えてきます。どこにストレスを感じていて、どこを改善していく必要があるのか、数値化することにより分かりやすくなります。事業所は集団分析を活かして次につなげてもらえればと思います。

す。誰か一人が改善しようとしても、組織のストレス要因を変えていくのは難しいので、まずはトップが理解して指針を示し、働いている人たちが改善方法を話し合っていくことが大事になると思います。

周りがサポートできる 環境を

組織の状態を改善していくのはもちろんのこと、もし職場に、しんどくなっている人がいた場合、まずは話を聞いて、手助けできるところはサポートしつつ、できそうなことはやってみようということも必要になってきます。そのためにも、日頃から周りの人の仕事の内容や量などを共有しておくことが大事。普段からコミュニケーションを取ろうと意識することがストレスをためすぎずに仕事をするにつなげていきます。自分だけで抱え込んでしまったり、仕事に余裕がなかったりすると、誰かにヘルプを発することも難しくなるので、周りの人が気づいて声をかけてあげたり、気軽に相談できる環境をつくってほしいと思います。

ハラスメントも 背景は同じ

パワーハラスメントも、余裕がなかったり、

いいと思います。

自分でできるケアとしては、しんどいと感じた時のリラクゼーション法を見つけておくことをおすすめします。疲れたと思ったらコーヒーを飲む、甘いものを食べる、体を動かすなど、ちょっとしたことでいいんです。こうしたストレス対処法をできるだけたくさん見つけておき、それをストレス対処法として意識することが重要です。意識してやることで、気持ちをコントロールできるようになります。

生きている間はストレスがゼロになることはありません。ストレスをなしにしようとするとしんどくなるので、あったとしてもこういうふうにするばいいんだという対処法を見つけておくことが必要なのです。ただし、無理は禁物です。いろいろやってみただけで難しいという場合は、周囲の人や専門家に相談してください。

心を落ち着かせる呼吸法

呼吸にはやり方によって心を落ち着かせる効果があります。
コツが必要なため、普段から練習しておく、
実践しやすくなります。

「吸う」よりも「吐く」を長く行うのがポイントです。

吸う

体を緊張させる
(交感神経との関連)

吐く

体をリラックスさせる
(副交感神経との関連)

方 法

- 1 椅子に楽に腰かけ、自分の楽な姿勢を保つ。
- 2 お腹にひとつの風船が入っていると想像する。
- 3 鼻から細く長くゆっくりと息を吐き
(1から6～8まで数えるくらい)
お腹の風船をへこませる。
- 4 息を吐き終わったら、
そのまま一拍(2数えるくらい)おく。
- 5 出した分の空気を力まずに楽に吸う
(1から3～4と数えるくらい)。
お腹の風船を再びふくらませるようにする。
- 6 以上のような息の出入れを
落ち着くまで繰り返す。
(息の苦しくない自分のリズムで)
- 7 終わったら両腕を上には伸ばす、
首を回す等、腰かけたまま
軽いストレッチを行う。



仕事のストレスが多かったりする職場に起きやすいことがわかっていきます。ハラスメントは加害者の問題もありますが、それが出やすい職場背景があると言われている、このあたりもメンタルヘルス対策と同様の視点での対策が必要になると思います。余裕がなければ、人への対応が攻撃的になったり、それが許される職場環境にいると、常態化してどんどんエスカレートしていくことにつながります。たとえ加害者を排除したとしても、ハラスメントが起きやすい環境が残っていれば、次の加害者と被害者を出してしまう。職場環境が健康であるかがすべてにつながっています。

メンタルヘルスの問題は、職場のストレスだけが原因で起きるわけではありませんが、仕事のパフォーマンスに影響してきます。だからこそ、働く人それぞれが自分のメンタルヘルスに意識を持ち、事業所は働きやすい職場をつくるのが大事になります。

職場のメンタルヘルス対策は即効性があるものではありませんし、コストがかかるのと企業側が躊躇する場合もありますが、休職者を出す方がよほど不利益です。トップがメンタルヘルス対策の方針を示して、具体的な改善方法は従業員からの意見を聞くというようにボトムアップで改善していくことができれば、働きやすい職場が実現しやすくなるでしょう。



職場環境が健康であるということが何よりも大事です。

0年度 慣病講演会

益財団法人兵庫県健康財団・一般社団法人兵庫県医師会)を兵庫
大学名誉教授の前田潔氏と、静岡県立静岡がんセンター総長／厚
は、天満家新笑氏によるリフレッシュタイムを楽しんでいただき



認知症予防

～認知機能の維持改善は生活習慣から～

講師

神戸学院大学特命教授
神戸大学名誉教授

前田 潔氏

●プロフィール／1971年神戸大学医学部卒業、米国シカゴ大
学マイケル・リース医療センター、米国国立衛生研究所(NIH)、
メリーランド大学精神医学研究所、兵庫県立高齢者脳機能研
究センター研究部長／副院長を経て、1998年神戸大学医学
部教授、2010年神戸大学名誉教授、2017年神戸学院大学
特命教授に就任。2015年より神戸市認知症対策監を務める。

生活習慣病と深い関係 まずは毎日の予防から

認知症の出現率は80歳代から急激
に増え、85歳から89歳では3分の1
が認知症になっています。政府は2
015年に「新オレンジプラン」と
題した認知症の総合戦略を打ち出し
ました。認知症高齢者の生活を支え
るもので、この時点での認知症高齢
者は462万人です。しかし、いず
れ730万人にのぼると推計され、
高齢者の5人に1人が認知症になる
という予測もあります。こうした認
知症対策が始まったのは、平成に
入ってからのことです。現在は新オ
レンジプランに基づいて、神戸市で
も認知症の人やその家族を支える
「認知症初期集中支援事業」などに
力を注いでいます。

認知症と生活習慣病には関連があり、特に糖尿病は認知症と関係が深いことが分かっています。糖尿病の人は認知症になりやすく、糖尿病の期間が長いほどリスクは高まります。糖尿病は脳梗塞や心筋梗塞、がんのリスクも高くなりますが、アルツハイマー型の認知症には4.6倍もなりやすいとされ、関連性は非常に高いです。うつ病も認知症の発症に関係するとされています。一方で、仕事を持っている人やスポーツをしている人、新聞を読む習慣がある高齢者は認知症になりにくいことが示されています。

食事では、野菜、果物、魚を多く摂ることで認知症になりにくくなります。青魚のDHAが予防になるともいわれます。こうした食生活は血圧やコレステロールにも共通して良い影響を与えます。やめてほしいのはタバコです。タバコは認知症はもちろん、すべての病気に対してリスクを高めます。体を動かすことも大切です。運動は多くの研究によって高齢者の認知症やアルツハイマー病の予防、認知機能の低下の抑制につながる結果がたくさん報告されています。目安は2日に1回以上、30分以上の運動です。

認知症対策で全国初 「神戸モデル」がスタート

認知症の予防には、適度な運動、野菜・果物・魚が中心の食生活、余暇活動、社会参加など、活発で積極的な生活が重要です。世界の専門家

24人は認知症予防に対して、認知症全体の35%は生活習慣を変えることによって修正が可能と結論づけました。そのなかには糖尿病はもちろん、運動不足、喫煙、社会的孤立等が含まれます。こうした生活習慣を是正すれば、認知症は予防できます。

最後に、今年1月にスタートした神戸市の「認知症対策神戸モデル」についてお話しします。全国初の取り組みで、ポイントは、65歳以上の神戸市民は自己負担ゼロで認知症診断が受けられることや認知症と診断された人は神戸市の賠償責任保険に加入でき、事故を起こした場合の賠償金は保険から支払われます。また、行方不明になった場合に備えて、GPSを使った駆けつけサービスも受けることができます。さらに、認知症の人が起こした事故に遭われた方には見舞金支給されます。受付を始めると、開始10日で3千人の方から診断を受けたとの問い合わせがありました。当初の予想を上回る反響です。

皆さんにお伝えしたいのは、認知症かなと思ったら早期に受診してほしいということ。治る認知症は早く治療ができますし、治らない認知症でも早く対応を考えることができます。認知症の進行を止める薬は今のところ開発されていません。薬での治療を期待するのは難しいので、進行をできるだけ緩やかにすることが大切です。そのためにはまず生活習慣を是正しましょう。そうすることによって、認知症を予防し、進行を遅らせることができます。

平成30 がん・生活習慣

2月14日、平成30年度の「がん・生活習慣病講演会」（主催／公
県医師会館で開催しました。当日は、神戸学院大学特命教授／神戸
生労働省がん対策推進協議会会長の山口建氏が講演。休憩時間に
しました。

ゲノムの異常が関係 2人に1人ががんになる

この30、40年で、がんの発生には
ゲノムの異常が関係していることが
明らかになってきました。私たちの
体は1個の細胞である受精卵が分裂
し、37兆個まで増えて、一人の人間
になります。37兆個の中の1個にゲ
ノムの変化が起きて悪性化し、それ
が徐々に悪性度を増して1億個ぐら
いになると、目に見えるがんになり
ます。ここに大きく関わっているの
がゲノムで、人体の設計図ともいわ
れます。がんという病気は、人体の
設計図を悪用して分裂を続ける病気
と理解してもらえばと思います。が
んはよく遺伝するといわれますが、
遺伝性のがんは全体の1%程度です。
残りの99%は、遺伝ではなく、37兆

がんの時代を生き抜くために

講師

静岡県立静岡がんセンター総長
厚生労働省がん対策推進協議会会長

山口 建氏

●プロフィール／1974年慶応義塾大学医学部卒業、国立がん
センター研究所内分分泌部部長、同研究所細胞増殖因子研究部
部長を経て、1999年に同研究所副所長、同年に宮内庁御用
掛に就任。2002年からは静岡県立静岡がんセンター総長(兼)
研究所所長に。2018年より厚生労働省がん対策推進協議会
会長に就任。

個の細胞の1つががん化する病気です。

現在、日本人の2人に1人は一生
のどこかでがんを診断されます。そ
のうち6割が治りますが、発見が遅
れるなどして残りの4割が命を落と
してしまふのが現状です。しかしな
がら、あと3割は治る方へ上乗せで
きると考えています。予防で1割、
検診で1割、治療技術の進歩で1割
というのが内訳です。

がんを診断されるといろいろな悩
みや負担が生じます。人生最大の危
機に直面したと感じる方も少なくあ
りません。大きく分けると、「診療
上の悩み」「身体の苦痛」「心の苦
悩」「暮らしの負担」を患者さんや
家族は感じます。静岡がんセンタ
ーでは最初に患者さんに悩みのスク
リーニングを行い、医療スタッフが
さまざまな形で支えるようにしてい
ます。

予防・検診・診療が三本柱 最新の治療で治して支える

がんの対策は、予防、検診、診療
が三本柱です。予防してがんにかか
らないようにする、検診を受けて早
期発見に努める、一般の診療によっ
て発見されるという3つです。がん
の予防とは、ゲノムを傷つけない生
活をすることです。タバコなどの発
がん物質は除去し、お酒と塩分は控
えめにし、緑黄色野菜は多く摂り
ましょう。ピロリ菌による胃がん、
肝炎ウイルスによる肝臓がんなど、

感染症によるがんや放射線によるが
んにも注意が必要です。

それでもがんにかかってしまつた
ら、最善の治療を受けてもらうこと
になります。今は身体への負担が少
ない内視鏡手術、腹腔鏡手術、ロ
ボット支援手術なども導入されてい
ますし、抗がん剤も進歩しています。
放射線や粒子線もピンポイント照射
が可能となりました。がん治療は以
前にくらべて大きな進化を遂げてい
ます。キーワードも「治す医療」か
ら「治し、支える医療」へと変わり
つつあります。抗がん剤の副作用対
策も充実してきました。がんが進行
して厳しい状況になると緩和ケアを
大切にします。最近では患者さんが亡
くなった後の遺族ケアも重視される
ようになりました。

がんを闘うには情報収集が大切で
すが、ウェブサイトや書籍には誤つ
た情報が少なくありません。もっと
も信頼できるのは医療スタッフです。
伝えるべき情報や患者さんが必要と
する情報をきちんと提供し、患者さ
んから尋ねられたことはしっかり答
えることが大事だと考えています。
病気についての情報は、国立がん研
究センターのがん情報サービスが充
実しています。静岡がんセンターで
は、闘病に必要な具体的な情報提供
につとめています。

がんと上手につきあうには、あわ
てず、学んで、相談をして、あきら
めず、スタッフ・家族・社会を味方
にすることが大切です。

●おいしく食べて健康に！

すべての世代に大切なビタミン

「葉酸」^{ようさん}を知っていますか？

―葉酸はこころの健康を保つためにも欠かせない！―

葉酸は読んで字のごとく、ほうれん草や小松菜などの「葉野菜」に多く含まれ、細胞の合成や正常な赤血球の形成に欠かせないビタミンです。通常の食事をとっていれば欠乏することは、まずありませんが、偏食などで不足すると、正常な赤血球が作れなくなり、鉄不足とは異なる原因で、貧血（巨赤芽球性貧血）が起こります。

また、細胞が新しくできるのに欠かせないビタミンのため、妊娠のごく初期に不足すると胎児に「神経管閉鎖障害」が起こる危険性が高まると言われています。妊娠が判明してから摂取では遅いので、妊娠を希望する場合は、特に気を付けて摂取する必要があります。

これまで、妊娠を希望する女性以外にはあまり注目されてこなかった葉酸ですが、近年の研究では、不足すると血液中にホモシステインというアミノ酸が増加し、動脈硬化を促進し、虚血性心疾患（心臓病）や脳卒中が起こりやすくなること、認知機能の低下にもつながることが明らかになってきました。また、今回の特集で取り上げられたメンタル不調の改善にも葉酸は有効であると考えられています。

葉酸は、葉野菜やブロッコリー、かぼちゃなどの緑黄色野菜、いちごやアボカドなどの果物、大豆・大豆製品に多く含まれます。また、動物の肝臓（レバー）には、1回量（80g）で1日必要量の3〜4倍量の葉酸が含まれますが、毎日食べる食品ではないため、現実的には、緑黄色野菜や大豆・大豆製品を毎日欠かさず食べることが大切です。葉酸は水溶性（水に溶ける）ビタミンです。新鮮なうちに、手早く調理することを心がけましょう。

葉酸とともに働く
ビタミンB₁₂をたっぷり含む
旬のあさりと組み合わせよう！

調理
1

菜の花のボンゴレビアンコ

▼材料(2人分)

あさり 1パック(250g)
菜の花 1/2束
スパゲティ
(やや太めのもの) 150g
にんにく 1片
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 大さじ3
こしょう 適宜
塩 小さじ1/3
(味をみて調節)

▼作り方

- ① あさは砂抜きしておく。菜の花はよく洗って3cmくらいの長さに切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- ② たっぶりの熱湯を沸かし、塩(水1リットルに対して小さじ1)を加え、スパゲティをゆでる。指定のゆで時間の1分ほど前に、菜の花を加えて一緒にゆで、ザルにとる。
- ③ ②と並行して、フライパンにオリーブ油の1/3量、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがでてきたら強火にしてあさを炒める。
- ④ あさり全体に油が回ったら、白ワインを入れ、蓋をして貝が開くまで蒸し煮にし、貝だけをいったん取り出す。
- ⑤ ④にスパゲティのゆで汁(大さじ2)を入れて煮詰め、1/3量くらいになったら残りのオリーブ油を加える。ゆでたての②とあさを加えて手早く炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。

●菜の花の
ボンゴレビアンコ
●ほうれん草と卵の
ピーナッツサラダ
●くだもの

エネルギー 607kcal / 塩分 2.7g
葉酸 335μg(1日の推奨量 240μg)
※妊娠を計画している、
妊娠の可能性のある女性は400μgを推奨。

調理
2

ほうれん草と卵のピーナッツサラダ

▼材料(2人分)

ほうれん草 1/2束
ゆで卵 1個
ミニトマト 5個
【ピーナッツだれ】
ピーナッツバター(加糖)
..... 大さじ1
砂糖 小さじ2
おろしにんにく 少々
しょうゆ 小さじ1
レモン汁 大さじ1
ラー油 適宜

▼作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、2cmくらいに切る。ゆで卵は粗く刻む。ミニトマトは2〜4等分に切る。
- ② ボールにピーナッツバターと砂糖、おろしにんにくを入れて混ぜ、レモン汁、しょうゆを少しずつ加えてのばす。仕上げにラー油を入れる。
- ③ ①を②のたれで和える。



STAND UP or EXERCISES 301

30分に1度は「立ち上がる」か
立ち上がれない場合は座ったままで身体を動かす！



「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Ⅲ

前々回(プレ83号、前回(プレ84号)と、『脱、座り過ぎ生活』をテーマに簡単な体操を紹介してきましたが、この間にも※座位行動に関する研究は急速に進んでいます。

米国がん協会のAlpa Patel氏らの男女12万7,554人を対象とした研究(2018.6.発表)では、余暇を座って過ごす時間が1日に6時間以上の人では、3時間未満の人と比べて全死亡リスクが19%高く、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、腎疾患、自殺、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺疾患、肝疾患、消化性潰瘍などの消化器疾患、パーキンソン病、アルツハイマー病、神経障害、筋骨格系障害の死亡リスクが上昇したと報告しました。また、米国のコロンビア大学のKeith Diaz氏らの45歳以上の男女7,999人を対象とした研究(2019.1.発表)では、1日のうちに座っている30分間を軽い運動に置き換えると死亡リスクは17%低減、中程度から激しい運動に置き換えると35%低減したと報告しました。さらに、ほんの1分、2分の身体活動でも健康上の利点をもたらすと報告しています。

まずは、ご自分の生活を振り返り、座っている時間が長いと感じた方は、あまり難しく考えずに、少しこまめに「立ち上がる」か立ち上がれない場合は「座ったままの『体操』」をこころがけましょう！

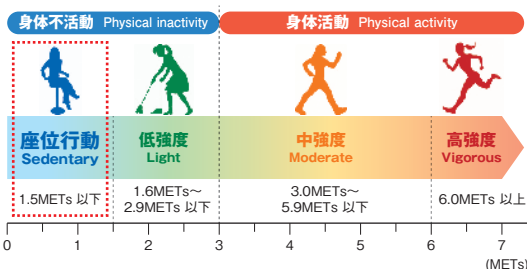
兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21 県民運動ポータルサイト」の中で「+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0」を公開し、上図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。

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



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。

※座位行動とは、座位および臥位(寝た状態)におけるエネルギー消費量が1.5METs以下のすべての覚醒行動(METs:身体活動の強さを表す単位。普通歩行は3METsに相当)



阪神南支部

芦屋いずみ会

私たちは、食生活改善活動のボランティア団体として、芦屋市内の全世代の方を対象に、食育の普及に取り組んでいます。平成28年には、活動50周年を迎えました。

その中でも、特に力を入れて取り組んでいる活動の1つが「高齢者会食懇談会」です。これは、芦屋市社会福祉協議会と共催で行っており、25年以上続いています。いずみ会リーダーが献立作成、調理し、御膳に盛り付け、参加者である市内在住の70歳以上の高齢者の皆さんといただきます。栄養バランスをよくすることはもちろん、季節の食材を使い、彩り美しく仕上げるように心がけています。毎回好評で、参加者は和気あいあいと食事を楽しみ、参加者同士がその場で友達になる姿もみられ、食を通じた交流にもつながっていると感じています。

また、芦屋市ファミリーサポートセンターに協力し、今年度は、子育て世代の方々を対象に、伝統食普及料理講習会を実施し「お正月料理」を作りました。かまぼこや野菜の繊細な切り方、盛り付け方に、慣れないお母さんたちは奮闘されていましたが、盛り付けたときには歓声があがり、仕上がりに満足された様子でした。子育て中の若い方には、四季折々の日本の行事食を継承し、次世代に繋げていってほしいと願っています。



県民運動の ひろば



推進会議・地域会議の
参画団体の健康づくり
推進活動を紹介します。

推進会議

ひょうご県友会



ひょうご県友会では、健康づくり事業の一環として地域実践活動助成金事業を利用した「シニアはつらつひろば」を開催しています。その中の一つである健康ひろばは、様々な健康講話と健康運動指導士による+10分（プラス・テン）エクササイズ、ヘルスサポート専門員によるワンポイント講話を1講座として年間10回実施しています。



今回は『快適な睡眠と長寿』というテーマで元県精神保健福祉センター所長 大西道生氏よりお話しいただいた講話を紹介します。

うつ病や認知症の予防には日々の生活が密接に関わっており、その中でも十分な睡眠が重要であるとのこと。特に印象的だったお話は、昼寝の効果です。30分ほどの昼寝を習慣にしている人はアルツハイマー型認知症にかかるリスクが減るという研究結果が出ており、また30分ほどの昼寝は夜の眠りの質を改善する効果もあるそうです。最後に大西氏は、十分な睡眠は規則正しい生活につながり、ひいては健康で長生きすることにつながると締めくくりました。

大西氏の講話に耳を傾けながらメモをとったり、質問を投げかけたりする参加者の様子に、健康意識の高さを実感するとともに、日常の健康づくりの具体的な実践に向けたお話を聴く良い機会となりました。

阪神北支部

阪神北会議 フォローアップ研修会

1月24日（木）、宝塚市立男女共同参画センターにおいて65名の参加がありました。

今回の研修会では、健康で長生きするために歯と口腔の観点からより知識を深めることを目的とし、宝塚市立国民健康保険診療所副所長兼歯科保健センター所長 駒井 正氏に「健康寿命の延伸は健口づくりから」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、基本的な歯、口腔のことから入浴、睡眠などの日常生活における内容や、気象病の紹介等幅広くご説明いただき、歯、口腔の健康は全身の健康に深くつながっていることについての理解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 亀澤徹郎氏から、座位行動の健康への影響についてお話しいただくとともに健康体操を指導いただき、和気あいあい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引き続きつとめていきたいと思ひます。



【協賛企業】●伊藤ハム(株) ●大塚製薬(株) ●カゴメ(株) ●フジッコ(株) ●UCCホールディングス(株)

【協力企業】●(株)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

(50音順)





東播磨支部

加古川市いずみ会

加古川市いずみ会は、地域実践活動助成金を活用し、小学生と保護者を対象に「夏休み親子料理教室」を市内8公民館で開催しました。

地元の新鮮野菜と旬の食材を使用し、子どもにも作れる簡単メニューにしました。栄養バランス、食育5つの木、食中毒の予防など講話も行い、食事の大切さを伝えました。

食材や作り方の説明をして、調理をスタート。初めて包丁を持った子もあり、ハラハラドキドキ奮闘しながらも保護者やメンバーの助言により、子どもが主体の料理ができあがりました。

参加者からは、「普段子どもと一緒に作っていないので、一緒に作れてよかった。」「いろいろなメニューが楽しみです。」「また作りたい。楽しかった!」などの感想があり、大変好評でした。「おいしいのでお弁当に持って行きたい。」という子もあり、食への関心を高めてもらえたと思います。「これからも頑張ってくださいね。」と励ましのエールもいただき、私達メンバーもやりがいを感じ、張り切っています。

今後も幼児から高齢者まで皆さんの「健康でいきいき生活」の応援隊として食育活動を続けていきたいと思っています。



北播磨支部

三木市いずみ会

三木市いずみ会では、地域実践活動助成金事業を利用し、「低栄養予防」のためのメニューの考案や調理実習等を通して、食の健康について普及啓発活動を行っています。

高齢期の食生活において気をつけることは「低栄養」であり、循環器や認知機能にも影響することから、日々の食生活の大切さを伝えるため、低栄養予防のためのレシピを作成し、市内のイベント等で来場者約400名に配布するなどの取組みをしています。

また、1月25日には、いずみ会会員等が集まり、低栄養予防メニューの調理実習と試食を実施しました。タンパク質が豊富な鶏肉や卵、野菜等の食材をバランス良く組み合わせたメニューは誰でもチャレンジしやすい内容となっており、参加者の方々は和気あいあいと手際よく調理され、最後はテーブルを囲んでの楽しい試食会となりました。

高齢期の食生活では偏食や孤食を避け、毎日しっかり食事を取ることが大切であると改めて理解する良い機会となりました。



中播磨支部

健康づくり推進員フォローアップ研修会

中播磨会議では健康づくり推進員フォローアップ研修会を、福崎町文化センターで開催し、75名の参加がありました。

研修会では「結核の常識」を兵庫県中播磨健康福祉事務所の保健師 八木ゆかり氏より説明いただき、結核が昔の病ではなく、現在も結核の発病者がいることを教えていただきました。特に高齢者の方は注意が必要で、普段と様子が違うと感じたり、食事が摂れなかったりする時は早めに受診をする事が重要で、働き盛りの方も年に1度は検診を受けることの大切さを教えていただきました。

続いての講演は医療法人恵風会高岡病院の清水勇雄先生に「『眠れない』と思ったら～本当に睡眠障害? 今日から使えるテクニック』と題し、ご講演いただきました。眠れないと感じている方が増加していることを知り、睡眠障害のリスクなど教えていただきました。また、眠れない原因への対処法や眠るためのテクニックなどを学びました。参加者の皆さんからは「自分に必要な睡眠時間がわかって安心した」「薬を服用する前に改善できることがある事を教えてもらえた」など感想をいただき今後の健康づくりに対する意識が高まる有意義な研修会となりました。



西播磨支部

健康づくり推進員フォローアップ研修会

西播磨会議では、12月12日に西播磨リハビリテーションセンターにおいて健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、85名の参加がありました。

最初に兵庫県健康増進課の佐川美穂歯科衛生士に、「口からはじまる健康づくり」と題して、西播磨圏域の歯の健康状況や歯科受診率、口腔内を健康で衛生的に保つ重要性やその方法についてご講演いただいた後、口腔機能を維持するために有効なパタカラ体操を、「きらきら星」「喜びの歌」等クラシックのメロディーに合わせて行いました。

次に、兵庫県健康財団健康づくり部参与 亀澤徹郎氏に、「健康づくり身体活動の最近の話題～健康体操で多様な刺激を!～」と題して、ご講演と健康体操のご指導をいただきました。

西播磨会議では、毎年、推進員フォローアップ研修会の際にグループワークの時間を設けています。今年も5～6人のグループに分かれて、先に聴いた二つの講演内容で大切だと思ったこと、心に残ったことなどを挙げ、それを各自が持ち帰って、家族や知人、所属団体のメンバーにどのように伝えるかについて話し合いました。活発な意見交換や推進員間の交流もできた、大変有意義な時間となりました。



但馬支部

南但いずみ会

南但いずみ会地区研修会では5月7日に健康マイプラン実践講座を利用した講座を朝来市保健センターで実施し、47人の参加がありました。

講師にはチェアエクササイズインストラクターの小西晶子氏を迎え、「仲間とともに生涯現役・生涯健康をめざして～チェア体操で楽しく、元気アップ! 脳力アップ!～」と題し、病気・介護予防になるエクササイズを教えていただきました。

エクササイズは、音楽に合わせて、歌を歌いながら行うものが多く、また小西先生のユーモアをまじえた分かりやすい説明で、笑顔と笑い声の絶えない大変盛り上がった講演会となりました。

先生は『自然に、無理なく、気がついたら元気になっていた』というのが理想だと話されていました。今回教えていただいたエクササイズも日々の暮らしの中に簡単に取り入れられるものばかりで、参加された方も「家事の合間にできそう」、「簡単なので続けられそう」と話されていて、有意義な機会となりました。



たんば支部

兵庫県歯科衛生士会 丹波支部



兵庫県歯科衛生士会丹波支部では、地域実践活動助成金事業を活用し、10月28日に丹波の森公苑で行われた「GOGOフェスタ」で、口から始まる健康づくりを実施しました。

効果的な歯みがきを行ってもらえるよう、歯の模型を使って人工的に汚れをつけ、みがき残しやすい所の歯みがきや、デンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを取る体験を行いました。

丹波地域はむし歯を持つ子どもが多い地域なので、歯を丈夫にするフッ素を使ったぶくぶくうがい体験などを行い、むし歯予防を呼びかけました。

また、むし歯予防だけでなく、咀嚼力測定ガムを使ってかむ力を調べ、よくかんで食べることの大切さを実感いただきました。

参加者は親子連れが多く、これらの体験を通して、子どもの頃から歯を大切にする習慣を持ち、家族そろって歯と口の健康づくりに実践いただけるよい機会となりました。

歯は一生使う宝物です。お口の健康を保ち、自分の歯を多く残すことは、元気でいきいきと暮らすことにつながります。

これからも地域でお口の幸せ「口福」の輪を広げていけるよう、活動を続けて参りたいと思います。

淡路支部

淡路会議フォローアップ研修会

淡路会議は、2月4日、洲本総合庁舎3階会議室においてフォローアップ研修会を開催し、93名の参加がありました。

第一部では、「笑いの効用」をテーマに笑団『絶好調』代表 天神亭志ん香氏から笑うということの大切さについて身近な話題を取り入れながら、講演と落語をしていただき、終始笑いが絶えず楽しい雰囲気でした。

次に、洲本健康福祉事務所地域保健課歯科衛生士の木村萌花氏による「8020運動で全身も健康」をテーマに定期的に歯科健診が重要であること、口腔内疾患による全身への影響、歯周病予防の歯磨き方法～バス法～について教えていただきました。

第二部では、「いくつになってもへこたれない私になる」をテーマに日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター 天井紀代美氏を講師に迎え、呼吸法や指ヨガ・顔ヨガを紹介していただきました。呼吸と合わせて指や手を揉みほぐすだけで簡単に無理なく、全身・心を整えることができ効果的であることを学びました。参加者も関心を持ち、熱心に聞いていました。講演終了後質問も上がり、有意義な時間となりました。

今後も、淡路会議では参画団体や地域住民の方々が取り組みやすい健康づくりを考え、活動していきたいと思います。



健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介



家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため参画団体等から推薦していただいた方を対象に研修会を開催しました。

平成31年4月から2年間活動していただく新任推進員228名、食の健康運動リーダー73名にそれぞれ委嘱しました。

引き続き、再任推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。

平成30年度健康ひょうご21県民運動健康づくり推進員研修会

日程	主な実施場所	内容
10月18日(木)	豊岡総合庁舎	1 健康ひょうご21県民運動と推進員の役割について
10月30日(火)	姫路労働会館	2 健康体操
11月16日(金)	西宮市民会館	3 歯・口腔の話「お口元気で歯っぴい生活」 講師：兵庫県健康福祉事務所歯科衛生士
11月27日(火)	三田市商工会	※神戸会場は3講演「歯周病の今とこれから」 講師：(一社)兵庫県歯科医師会 宮本 学氏
12月13日(木)	兵庫県私学会館*	4 講演「人生百歳時代の「食べ方上手」-世界の長寿食と「健康ひょうご」から学ぶ」 講師：健康ひょうご21県民運動推進会議 会長 家森 幸男



「ひょうご」食の健康「運動」の一環として、県内10か所で開催しました。

子どもたちはクッキーズ(歌手グループ)のお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始め、楽しい歌や踊りを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活習慣の大切さなどを学びました。

また、コンサート後には、「給食の時間、しっかり食べようとする姿勢が見られました」「今まで苦手だった食べ物にも少しずつ挑戦する姿が見られるなど、食に対する関心が深まったようです」「お弁当の時間になると豆ぞうくんのクイズを思い出し、同じ食べ物が入っているとより嬉しそうに食べるようになりました」などの報告をいただきました。

日程	実施団体
9月6日(木)	春日子育て学習センター
9月7日(金)	野上幼稚園
10月15日(月)	学校法人西野学園 緑台幼稚園
10月17日(水)	洲本市立幼稚園
10月30日(火)	認定こども園照福こども園
11月1日(木)	神戸市立 魚崎幼稚園
11月2日(金)	認定こども園まあや学園
11月15日(木)	加西市立日吉幼稚園
11月26日(月)	神河町幼稚園
11月30日(金)	明石市立二見西幼稚園

元気なからだをつくらう！食育コンサート

寄附金のお願い

公益財団法人兵庫県健康財団(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

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占め、死因の二位となっています。

当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組んでおり、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしております。

寄附金の主な使途

がん研究のための助成・がん征圧の普及啓発活動
がん研究のための助成、がん予防講演会の開催、がん予防労働者表彰などのがん征圧のための事業に使わせていただきます。

2 結核制圧のための寄附

結核は今でも国内の重大な感染症です。

兵庫県の罹患率(10万人に対する新たな結核登録患者の割合)は、今でも15.9と全国平均の13.3より高い状態が続いています。

当財団では結核制圧のための事業を展開しており、皆様からの寄附をお受けしております。

平成31年度健康ひょうご21県民運動推進フォーラム(予告)

開催日時 平成31年(2019年)5月30日(木)13時30分～16時15分

会場 神戸市産業振興センター3階 ハーバーホール

内容 ①式典(健康づくり等に係る知事表彰、兵庫県健康財団会長表彰等)
②健康ひょうご21県民運動について
③テーマ「健康寿命を延ばす」食生活からの認知症予防」

講師 師：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
老年学社会科学研究センター NIISSILSA

活用研究室 室長 大塚 礼氏

受講料…無料(要申込み)

申込方法…官製はがきに住所、申込者氏名、参加人数を明記の上お申込みください。

問合せ先

(公財)兵庫県健康財団健康づくり課

〒652-0003

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12

TEL…078-579-0166

FAX…078-579-0600

健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介



健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等の皆様に役立つ健康情報を掲載しています。この度、新たなコンテンツ等を追加し、サイト内容をより充実、発信していきます。



健康ひょうご21

Q 検索

検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力をクリック!



スマートフォンから
簡単アクセス!

ポータルサイトに 新コンテンツが登場!

ポータルサイト内に
「健康づくり情報・基礎知識」のページを新たに開設します。
健康づくりに役立つ最新情報を適宜、掲載していきます。
ぜひ一度チェックしてみてください! (平成31年4月公開予定)



「健康ひょうご21県民運動推進フォーラム」の 申込みが当サイトから できるようになります!

毎年開催される推進フォーラムの参加申し込みが
ポータルサイトの申し込みフォームから必要事項を入力し、
送信するだけで簡単にできるようになります。
皆様ふるってご参加ください! (平成31年4月公開予定)



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。

※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。

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を実現しました。

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**／2019年6月30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84号感想)

「“脱”座りすぎ生活」のお話にとっても驚かされました。座る時間の長さが寿命まで左右してしまうと聞いて、これからはもう少し座る時間を意識してみようと思いました。

(大阪府 女性)

事務の仕事をしているので「“脱”座りすぎ生活」の記事に内心ドキッとしました。時々イスの上で背のびをしています。これからも意識して体を動かしていきたいなと思います。

(姫路市 女性)

切り干し大根をそばに入れるという発想がなかったので、知ることができてとても嬉しかったです。味もとても美味しくてわが家の定番メニューになりました。

(大阪府 女性)

「STANDUP&STRETCH」は写真付きですごく分かりやすくてよかったです！

(神戸市 男性)

編・集・後・記

今号の巻頭特集で職場におけるメンタルヘルスのお話をいただいた、臨床心理士の山本さんですが、普段は主にPTSD(心的外傷後ストレス障害)などを専門にされています。心に傷を負われた方々に寄り添う中で辛い話をお聞きすることもあるとのこと。私はただでさえ人の悩みや相談を聞くことが得意ではないので、山本さんにはただただ感服しきりでした。

「人のお話を聞いているうちに、自分の気持ちが落ち込んでしまうことはないのでしょうか?」という話題になったのですが、山本さんはあまりそのようなことはないとのこと。ですが、お仕事にか

かわらず落ち込みそうになった時は「そんな日もある」と思うように心がけていらっしゃるそうです。誰にでも必ず辛い時やしんどい時があるはずなので、そんな時は「そんな日もあるよね」と思うだけでも心が軽くなるそうです。かといって、人から悩みを打ち明けられた時は「そんな日もあるよ」で済ませることなく、じっくり話を聞いてあげることが大切とのこと。よく悩み相談を聞き流してしまう私は、頂戴した言葉を深く胸に刻み込むのでした…。



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>