

「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 76

プレベ

2014

睡眠と健康

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム報告

大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授●由田克士氏

公益財団法人兵庫県健康財団 会長●家森幸男氏



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

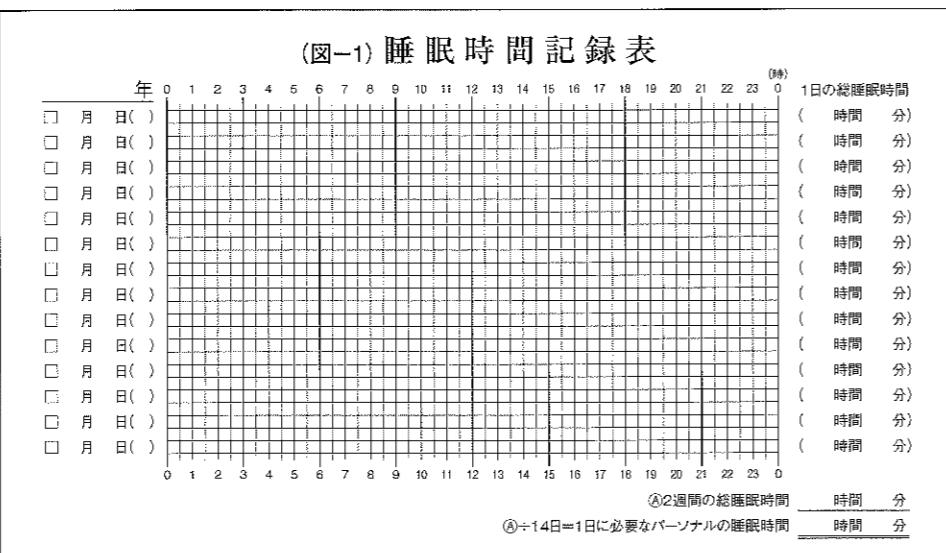
健康づくりのための 睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

- (1) 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
 - (2) 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
 - (3) 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 - (4) 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
 - (5) 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
 - (6) 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 - (7) 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 - (8) 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 - (9) 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
 - (10) 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 - (11) いつもと違う睡眠には、要注意。
 - (12) 眠れない、その苦しみをかえすに、専門家に相談を。

質の良い睡眠のため

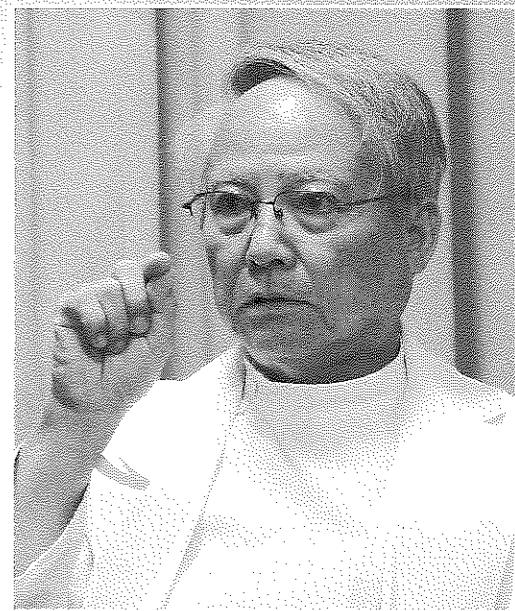
「何時間眠るといいですか?」とよく聞かれますが、幼児の場合は10時間は眠つてほしいと答えています。その10時間もどこでどうてもいいわけではありません。夜の7時から朝の7時。この間に睡眠をとつてほしいのです。この時間帯を私は「夜間基本睡眠時間」と呼んでいます。



違うということです。大人の場合はあくまでも脳のメンテナンスですが、子どもの場合は脳をつくり、育てる働きが加わります。未熟な脳と成熟した脳を混同してはいけません。子どもが大人と一緒に夜型の生活をしていると、こうした働きが十分にできなくなります。子どもの脳の組織のネットワークは眠っている間につくられるのですから。

卷頭特集

睡眠と健康



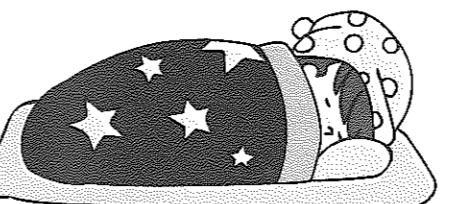
兵庫県立リハビリテーション中央病院
子どもの睡眠と発達医療センター特命参与

久輝池三

人生の3分の1の時間を費やす睡眠は、健康な毎日のために不可欠なもの。とはいえ、食習慣や運動習慣に比べると、日々の睡眠習慣について考える機会は意外に少ないのでしょうか。

に策定した「健康づくりのための睡眠指針」を改定し、

「健康づくりのための睡眠指針2014」として発表しました。日々の眠りがいかに大切か、睡眠の専門家である兵庫県立リハビリテーション中央病院の三池輝久先生にお聞きしました。



人間の脳がつくられるのは胎児期です。胎児の
レム睡眠中に脳がつくられ、情報のネットワークを
張り巡らせていきます。生まれてからはその機能
を維持するメンテナンスが眠っている間に行われま
す。眠りは、脳をつくって、育てて、守るという働き
を生まれる前からしているのです。

こうした睡眠の働きを考える時に一番大事な
のは、大人と子どもでは睡眠の意味がまったく
ちがうことです。大人は、一日の活動を休んで、
次の活動に備えるための時間が必要です。一方で、
子どもは、成長のためのエネルギーを蓄えたり、
成長のための情報を取りこむための時間が必要です。
つまり、大人の睡眠は休息によるリラクゼーション
ですが、子どもの睡眠は成長によるリラクゼーション
です。

例えば、幼児が夜8時間寝て、昼寝を2時間するところです。合計では10時間になりますが、これはだめなのです。夜間基本睡眠時間のなかで10時間の睡眠をとつてほしいのです。昼寝はあくまでもプラスアルファの中休み。これも、昼の12時から3時間にしましよう。

人間は地球上で生活しているわけですから、地球のリズムを無視しては生活できないわけです。人間の体内にもリズムを刻む「体内時計」があります。長い年月をかけてつくられてきた体内時計に合わせた睡眠のリズムが良い眠りの条件なのです。

一方、大人の場合は、最適な睡眠時間に個人差

があります。ですから、まずは自分に必要な睡眠時間を知ることが大切です。ぜひ、「睡眠時間記録表」(※図1)を使って調べてみてください。2週間、毎日就寝時間と起床時間を記録するだけの簡単な方法です。

間になります。あとはその睡眠時間が毎日規則正しくとれるよう、生活のサイクルを整えましょう。必要な睡眠時間がきちんとリズム良くとれると、「一日を活発に過ごす」ことができます。

それを実践しているのがスポーツの一流選手です。ゴルフのタイガー・ウッズは、早寝早起きで10時間寝ていると聞きました。そうやってリズムを整えているのです。

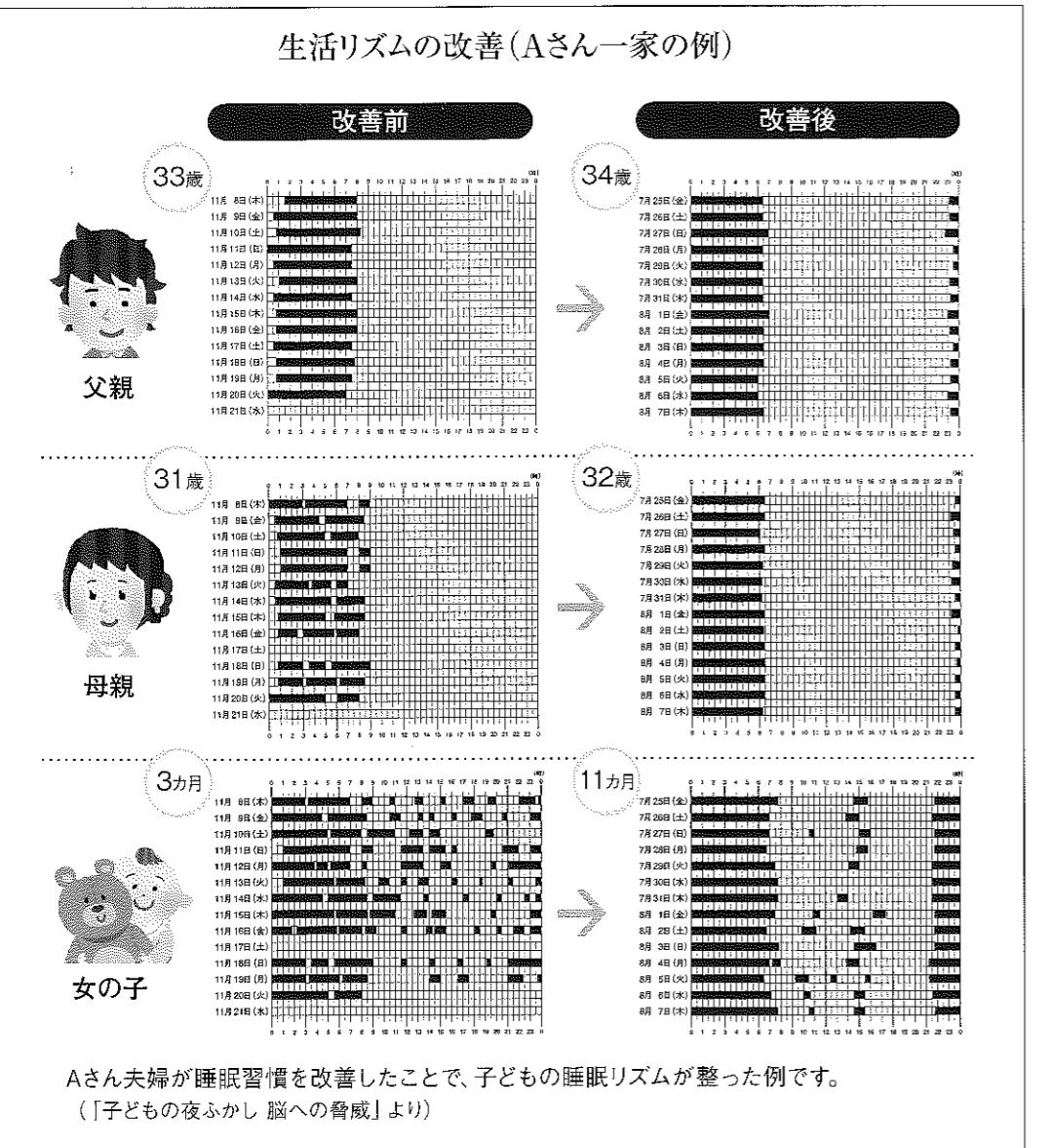
睡眠を守る

睡眠不足が招く問題とは

逆に、睡眠時間が不足すれば、慢性の睡眠不足という形でいろいろな問題が出てきます。大人の場合は、日中の眠気や不注意、業績が落ちるといったことがあります。居眠りをして交通事故を起こしたり、対人関係にも問題が出てきたりすることもあります。その典型が睡眠時無呼吸症候群(SAS)です。

大きな事故につながることもあるので、アメリカではかつて「ウェイクアップアメリカ」という政策を打ち出して、SASの患者の治療を始めました。治療費にかかるのは数百億ドル。一方で、睡眠不足によって起きる社会的損失、経済的損失は数千億ドルになるということで政策を進めたのです。残念ながら、日本ではまだこうした取り組みが始まっています。

ただし、睡眠不足は1週間、2週間程度なら大きな問題にはなりません。不足が長く蓄積する」とが問題なのです。日安は、1日に数十分でも睡眠が不足している状態が3カ月以上続く」と。慢性の睡眠不足は、成人型の病気を引き起こす原因にもなります。それを予防するためには、子どものころから生活のリズムを整えておくことが重要です。睡眠を中心とする生活リズムを整えることで、将来のがんや糖尿病、代謝異常といった病気を防ぐ下地をつくることができるのではないかと考えられています。



Aさん夫婦が睡眠習慣を改善したことにより、子どもの睡眠リズムが整った例です。
(「子どもの夜ふかし 脳への脅威」より)



現代社会は24時間動いていますが、人のリズムはもともと24時間よりも少し長いのです。それをいつもリセットしながら社会に適応しているのです。

ところが、リズムが狂つて時計機能がばらついてくると、うまく適応できなくなります。子どもの不登校や30代、40代の引きこもりが増えているといわれますが、その原因の一つに、時計機能の不調があると私は考えています。人間の本来の生き方を無視した社会が存在してきて、そのためいろいろな問題が起こっているのではないかでしょうか。



「子どもの夜ふかし 脳への脅威」
集英社文庫

三池先生の最新の著作。眠りのメカニズムや夜ふかしが子どもに与える影響などについて詳しく書かれています。



三池 輝久(みいけ てるひさ)
プロフィール
小児科専門医、小児神経科専門医。1942年生まれ。熊本大学名誉教授。兵庫県立リハビリテーション中央病院「子どもの睡眠と発達医療センター」特命参与。元日本小児神経学会理事長。熊本大学医学部卒業。米国ウエスト・ヴァージニア州立大学留学、熊本大学附属病院長を経て30年間、子どもの睡眠障害の臨床および調査・研究活動に力を注ぐ。著書に「子どもとねむり 乳幼児編—良質の睡眠が発達障害を予防する」(メディアイランド)など。

かどうかです。私もかつては完全な夜型で、夜中の3時ぐらいに寝て、朝は9時ごろに起きるような生活をしていました。50代の後半になつて、さすがにきついなと思うようになり、夜は11時までには寝るようにしました。それからほどんどん就寝時間が早くなり、

今は9時ごろに眠ることもあります。早寝早起きが身について、毎日元気に生活できるようになりました。お子さんがいる方は、さらにこのリズムが大切です。ご家族で、質の良い睡眠を実践してもらえばと思います。

睡眠のお話ではありますが、要是いかに生体リズムに沿つた生活をするかということなのです。地球のリズムに合つた規則正しい生活をする方が体の機能はきちんと働きます。とくに子どもはこうしたリズムが大事。生体時計の混乱はIQも落としてしまいます。さまざまな弊害が出てくることがはつきりしているのです。

眠る時は眠るためのホルモンが出ます。これもリズムです。急に早く寝ようとしても、ホルモンが出す「寝つき不眠」になります。幼稚園ごろまでの子どもは夜9時までには寝てほしいです。朝7時に起きて10時間。働いているお母さんも増えて大変だと思いますが、何とかこれを実践してほしいと言っています。なぜ、子どもの夜ふかしがいけないのかといふことをもっと知つてほしいですね。

現代の睡眠の問題はグローバル化した社会にあります。大人は何とか対応できても、子どもがそれに振り回されるのは可哀想です。あらゆる意味で、子どものときからメリハリのある生活リズムをつけておくことが重要なのです。

日々の睡眠に問題があると感じている方はぜひ改善する工夫をしてください。成功のカギは、崩れたりズムを本気で直そうと思えるのです。

リズム整えて元気な毎日を

睡眠のお話ではありますが、要是いかに生

のです。地球のリズムに合つた規則正しい生

活をする方が体の機能はきちんと働きます。

とくに子どもはこうしたリズムが大事。生体

時計の混乱はIQも落としてしまいます。さ

まざまな弊害が出てくることがはつきりして

いるのです。

健康ひょうご21県民運動推進会議

推進フォーラム

今年6月に「～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～」をテーマに推進フォーラムを開催しました。

会場一階のロビーには地域活動の様子のパネル展示をし、二階のホールロビーでは健康ひょうご21大作戦と協賛企業の展示ブースを設置しました。

フォーラムでは、午前に行われた総会で審議された今年度の活動目標を報告しました。また、参加者に「健康体操の実際」を紹介し、日頃の運動の重要性を体感していただきました。

本フォーラムを契機に更なる健康づくりの推進を全県で取り組んでいきます。



食・栄養面からの健康づくり

講演会



大阪市立大学大学院
生活科学研究科教授
よしたかつし
由田克士氏

●プロフィール／博士（医学）、博士（栄養学）、管理栄養士、健康運動指導士。金沢医科大学病院栄養部、ノートルダム清心女子大学、（独）国立健康・栄養研究所を経て、平成22年4月より現職。専門分野は公衆栄養学、栄養疫学。

日本は世界一の長寿国になりました。しかし、平均寿命が長ければ良いというわけではありません。大切なことは、自立して生活できる健康寿命をのばすことです。現在の日本では平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約13年というデータがあります。私達にとって、健康寿命をのばして、平均寿命との差を小さくすることが大切です。これらの中には、変えることの出来る習慣要因は自らの工夫で変えることができます。

生活習慣病は、偏った食事、運動不足、喫煙など、好ましくない生活習慣の積み重ねによって起きます。

アメリカの有名な研究に「プレスローの

今年度の「健康ひょうご21県民運動推進フォーラム」は、「食・栄養面からの健康づくり」をテーマに、大阪市立大学

大学院生活科学研究科教授の由田克士氏にご講演いただきました。日々の

健康づくりや健康寿命をのばすための食事の役割・食習慣改善のポイントなどをわかりやすく説明していただきました。参加された方々は大変熱心に耳を傾けていました。

この7つの健康習慣のうち3つが食事に関係しています。体重、朝食、間食であります。体重、朝食、間食であります。

日本は世界一の長寿国になりました。しかし、平均寿命が長ければ良いといいうわけではありません。大切なことは、自立して生活できる健康寿命をのばすことです。現在の日本では平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約13年というデータがあります。私達にとって、健康寿命をのばして、平均寿命との差を小さくすることが大切です。これらの中には、変えることの出来るものと出来ないものがありますが、生活習慣要因は自らの工夫で変えることができます。

生活習慣病は、偏った食事、運動不足、喫煙など、好ましくない生活習慣の積み重ねによって起きます。

アメリカの有名な研究に「プレスローの7つの健康習慣」があります。①タバコを吸わない。②定期的に強い運動をする。③過度の飲酒をしない。④適正な睡眠時間を作る。⑤適正な体重を維持する。⑥毎日朝食を食べる。⑦不必要的な間食をしない。以上の7つの習慣を多く持つていればいるほど長生きできるという研究です。

この7つの健康習慣のうち3つが食事になります。体重、朝食、間食であります。

適量の食事を考えるのは、体重も健康の大切なパロメーターです。適正な体重を考えて食べる量を調節することが大切です。運動では「+10分（プラス・テン）」をキヤッチフレーズに体を動かすという取り組みが進んでいます。運動する時間がない人は、階段を使う、ひと駅歩くなど、日常生活を活動的に送ることを意識することから始めてください。

野菜はたくさん食べましょう。目安は一日350グラムです。小鉢やサラダなどをわかりやすく説明していただきました。参加された方々は大変熱心に耳を傾けていました。

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。

- 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
- ・こころの健康
- ・健康危機における健康確保対策

※推進フォーラムの内容は、兵庫県のインターネット放送局「ひょうごチャンネル」でご覧いただけます。



母子保健の部

氏名	所属
秋山 敦子	秋山助産院（神戸市）
河盛 重造	かわもり小児科（芦屋市）
谷口 賢蔵	谷口医院（西宮市）
豊坂比沙子	豊坂小児科医院（宝塚市）
二村 和光	橋本産婦人科医院（尼崎市）

結核予防の部

氏名	所属
岩本 守雄	岩本医院（神戸市）
加地 隆彦	加地医院（神戸市）
廣石 恵才	広石医院（西宮市）
山本 裕之	医療法人社団山本内科医院（たつの市）

がん予防の部

氏名	所属
榎本 恵子	JA兵庫厚生連（三木市）
藤本 俊	藤本内科クリニック（神戸市）
森澤 英一	森澤医院（太子町）
山本 繁秀	姫路赤十字病院検査部病理検査室（姫路市）

(敬称略)

健康づくりの部

氏名・団体名	所属
井口みさえ	西播磨酒会（宍粟市）
奥原 英一	あじさいの会（神戸市）
谷 恵美子	谷眼科医院（神戸市）
濱岡津茂恵	兵庫県歯科衛生士会北但馬支部（豊岡市）
藤末 洋	藤末医院（川西市）
三浦 一樹	三浦医院（西宮市）
三代 知史	三代歯科医院（神戸市）
加古川市いづみ会	いきいき健康サークル（加古川市）
たつの市ドラゴンウォーカーズ	（たつの市）

■ 北播磨会議

北播磨会議では、7月1日に総会及び研修会を三木山森林公園 森の文化館音楽ホールで開催し193名の参加がありました。

研修会では、三木市内で健康体操を取り組んでおられる「みっきい☆いきいき体操サポートーズ」の皆様に、日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスを身につけることを目的につくられた「みっきい☆いきいき体操」の紹介がありました。

講演では、「ストレスとうまく付き合うために一働く人と組織ができること」と題し、兵庫県こころのケアセンター主任研究員の山本沙弥香氏にご講演をいただきました。

「こころの健康」とは「メンタルヘルス」とも呼ばれ、からだの健康と同様にケアする必要があるが、意識されにくいことや、ストレスの要因は人によって様々であり、量・質・自由度の関係で決まること、個人・職場でのストレス対処についての説明がありました。

また、手洗いチェックカーチの実施及び「おいしいごはんを食べよう県民運動」、「食中毒予防」、「食育推進」、「受動喫煙防止対策」のパネルを展示し健康づくりの推進について普及啓発しました。



■ 阪神南会議

7月24日、尼崎商工会議所にて総会・研修会を開催しました。猛暑の中、団体構成員・推進員153名の参加がありました。

総会に続き、「西宮いきいき体操」の紹介を行いました。西宮市役所の理学療法士の加納幸恵さんを招聘して、体操の紹介とDVDの映像に合わせた体験を行いました。参加者からは、「ゆっくりの動きだが、体に負荷がかかり体力がつくと感じた」という声がありました。

研修会は、今年度の重点目標である「食の健康」や、和食が文化遺産に登録された事をふまえ、「無形文化遺産の和食で健康長寿」をテーマに、京都光華女子大学教授の廣田孝子先生よりご講演をいただきました。

和食の長所や欠点等、身近な食品を例に挙げながら、分かりやすくお話しされました。また見た目の若さと健康面の関連など、非常に興味深いお話と、先生の魅力あふれるプレゼンテーションに、参加者から好評を博した研修会となりました。

県民運動のひろば

県下7地域会議で開催された、健康ひょうご21県民運動の総会・研修会をご報告します。

また、今年度は「からだの健康づくり」をテーマに各地域の健康体操を紹介しました。



■ 西播磨会議

7月1日に西播磨文化会館において西播磨会議総会及び研修会を開催し174名の参加がありました。

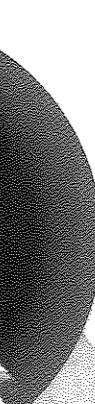
研修会は、たつの市健康課から、地域で取り組む介護予防の取組みについての実績とその効果の発表がありました。

また、「いきいき百歳体操」を参加者と共に体験しました。続いて、兵庫農漁村社会研究所代表の保田 茂氏から「食育の時代—地域で食育をどう進めるか」と題してご講演をいただきました。

講演では、「食育という言葉は明治時代から言われているが、戦後食育を積極的に進めなかった。今、戦後に育った皆さんの子・孫の食生活が崩れている。推進員は各家庭で正しい食育が出来るようにバックアップする事と、自らの食生活を見直す事が必要である」とのお話を伺いました。

参加者からは「和食の大切さを見直す機会になった」、「かまどごはんの推進に努めます」、「地域での食育の必要性を再確認しました」という感想がありました。

これを機に、自らの生活習慣を見直すとともに地域にあった健康づくりが一層広まって行くことを期待します。



■ 東播磨会議

東播磨会議では、6月19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、167名の参加がありました。

総会のあとは、健康体操として明石市のボランティア団体・健康ソムリエ20人による明石焼体操を実演していただきました。会場の参加者も一緒に体を動かし、楽しく健康づくりに取り組みました。

記念講演では、神戸赤十字病院消化器内科副部長の白坂大輔先生に「がんで死なないためにはどうすればよいか?～ピロリ菌除菌による胃がん撲滅～」と題してご講演いただきました。

早期発見・早期治療できるがんの検診を受ける重要性や、ピロリ菌の除菌により胃がんで死ぬ確率が低くなるなどの、がんを予防するための方法を具体的なデータから学ばせていただきました。参加者からも分かりやすかったと好評でした。

これからも健康寿命の延伸を目指し、健康で健やかな生活ができるよう、参画団体および推進員の方々と連携を深めて活動していきたいと思っています。



■ 淡路会議

淡路会議総会及びフォーラムを7月3日に淡路市ふるさとセンターで開催し、79名の参加がありました。

本年度は瀧川 韶会長、野口純子副会長が退任となり、役員改選とともに淡路会議会則が変更され、会長には洲本市医師会会長 津本定也氏、副会長には兵庫県薬剤師会淡路支部長の林 秀昭氏と淡路ブロック栄養士会会長 森本恭子氏にご就任いただきました。

また、健康体操活動実践報告として、阿波踊り体操振興協会・南あわじ市いすみ会員支部の皆様による「阿波踊り体操」の実演がありました。

阿波踊り体操は、子どもから高齢者まで楽しく体を動かすことができ、体力増進・肥満解消などの効果があり、それぞれの目的に応じたバージョンもたくさんあります。今回は、参加者全員で基本編にチャレンジし、楽しく体を動かすことができました。

講演では、兵庫県歯科衛生士会副会長の岩崎小百合先生をお迎えし「しっかり噛んでお口も体も健康に」と題して、歯を失う原因だけではなく筋力の衰え等についてお話しいただき、「かみかみ百歳体操」の実習等、充実した講演となりました。



■ 但馬会議

但馬会議では、6月23日に総会・特別講演を但馬長寿の郷で開催し、74名の参加がありました。

会場では、但馬3市2町（豊岡市、養父市、朝来市、香美町、新温泉町）の健康体操のビデオを上映し、紹介しました。

研修会では、「地域包括ケアと医療介護連携を実現するため」に題して、柳尚夫豊岡健康福祉事務所長よりご講演いただきました。

医療と介護の両方を必要とする状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、市町村が中心となって、国や県などの支援の下、地域の医師会などと連携しつつ、実態の把握や体制づくりなどの調整を行っていくことを詳しく説明されました。

但馬には高齢化や過疎化などの問題もありますが、寝たきりの状態が少しでも遅くなるよう生活習慣の見直しを通じた健康づくりの大切さを再認識することができました。



■ たんば会議

たんば会議総会及び研修会を6月26日に篠山市民センターで開催し、82名の参加がありました。

今年度の研修会は、「からだの健康」がテーマ。篠山市地域活動栄養士会の脇田直美氏より、「親子クッキングを通じて食育活動」として、子どもの頃の食育がとても大事なこと、丹波市老人クラブ連合会の吉見栄夫氏からは「ニュースポーツによる体力づくり」として、ノルディックウォーキングにより、楽しく若さを保つ活動について実践活動をご報告いただきました。

講演では、神戸常盤大学保健科学部看護学科教授の柳本有二先生より、「身体が心が嬉しくなるウェルネス」と題し、「ノルディックウォークが100歳まで歩けるコツである。身体を動かすことで、心と脳への刺激を促進させ元気になる。子どもの頃経験した運動を今も脳が覚えている」というお話があり、参加者も熱心に聞いていました。

さらに、ご当地健康体操として丹波市健康課保健師による「丹波市ちーたん体操」をご紹介いただき、心身ともにリフレッシュした研修会となりました。



健康ひょうご21県民運動地域実践活動助成金を活用した地域会議参画団体の取り組み事例を報告します。



おいしく食べて健康に！

朝ごはんを食べて元気な一日を。

公益財団法人兵庫県健康財团 管理栄養士
林 育代

朝ごはんを食べると、エネルギーが供給されて頭がすっきり、体温が上がって、体が元気に、目覚めスイッチが入って心も前向きになります。社会人は仕事の能率アップ、学生は成績アップのために、午前中の集中力を高める朝ごはんが必要不可欠です。

また、外国の調査で、朝ごはんを食べない人は食べている人よりも、冠動脈疾患を発症するリスクが3割近く高かったことが報告されました。朝ごはんを食べない人は、その背景にある生活スタイル（遅い朝ごはん、飲酒の習慣、遅い就寝時刻、朝起きられない、等）を見直すことも大切です。

ちょっととの早起きとちゃんと朝ごはんで、健康習慣を身につけましょう！

あなたの移動能力をチェック！ その2

ロコモティブシンドローム※を予防するために必要な移動能力は？

あなたは、人生の最終章において大きな問題を生じる恐れが低い移動能力を維持できているでしょうか？「ロコモチャレンジ！推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料」より、前号では、立ち上がり能力テスト（垂直方向への移動能力）を紹介しました。引き続き本号では2ステップ（最大2歩幅）テスト（水平方向への移動能力）を紹介します。



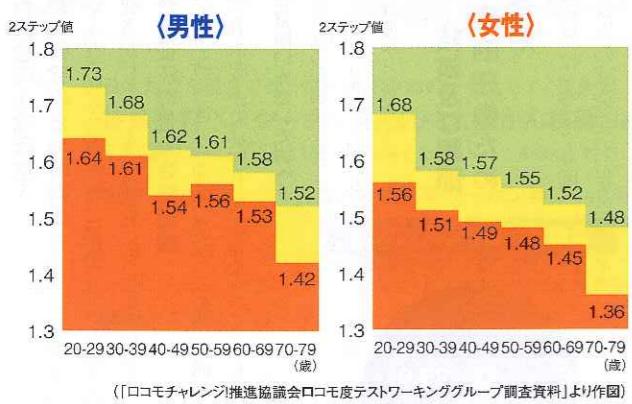
写真は動きを分かりやすくするために、合成しています。
(photo model: masai)

- スタートラインに両脚のつま先を合わせます。
- できる限り大股で2歩歩き、足を揃えます。(バランスを崩した場合は失格とみなします)
- 2歩の歩幅を測定します。(つま先からつま先)
- 2回測定して良い方を記録とします。
- 次の式で2ステップ値を計算します。

$$\text{2ステップ値} = \frac{\text{最大2歩幅(cm)}}{\text{身長(cm)}} = \frac{a}{b}$$

注)急性期の疾患及び関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、実施しないでください。また、測定の実施に際しては、靴を履き、滑らない場所で、無理をせず、バランスを崩さない範囲で行ってください。測定中に、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止してください。

評価方法 2ステップ値評価表



※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

具体的には、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、介護が必要になったり、寝たきりになったりするリスクの高い状態のことをいいます。詳細については、ロコモチャレンジ！（日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>）をご覧ください。

◎簡単・手軽に、基本の一汁三菜

ハム巻おにぎり
白菜とこんぶの浅漬け
納豆、お味噌汁

調理時間15~20分(予約炊飯でごはんを炊いた場合)

調理① お味噌汁
だしの風味と野菜の旨みを存分に活かしましょう。
材料) 豆腐 100g、玉ねぎ 30g、しめじ 40g、だし 400cc、味噌 大さじ1

調理③ 納豆
たんぱく源となる料理を入れましょう。忙しい朝には、簡単に作れる卵料理や、市販のお惣菜を上手に活用してみてください。
材料) 納豆 3パック(40g×3)、ねぎ 適量

(一人分)エネルギー523kcal たんぱく質20.7g 塩分2.4g
※材料は3人分

ポイント!
前の晩に材料をまとめておきましょう。
朝の準備がとっても楽になります。

調理④ ハム巻おにぎり
塩水を用意します。適当な大きさにおにぎりを握り、のりを巻きます。半月形にしたハムを巻きます。
子どもも大好きな一品です。
材料)ご飯600g(約2合、6個分)、ロースハム 6枚、味付けのり 適宜

調理① 白菜とこんぶの浅漬け
分量の野菜を袋に入れ、表示の半量の浅漬けの素で軽く揉みます。
10分程度おいたら塩こんぶを入れて器に盛ります。
材料)白菜 80g、にんじん 20g、きゅうり1/4本、塩こんぶ 6g、浅漬けの素 30cc(表示分量の半分)

平成26年度いのちの勉強会 LIVING WI-L

「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、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26年10月28日(火)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 250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 「臓器提供者の家族として」
神戸大学医学部附属病院
レンジピエントコーディネーター 原麻由美氏

◇総合討論

7 申込み
①氏名、②連絡先(電話番号)を記入し、郵送またはFAXにより申込み。

先着順。ただし、定員になり次第締め切り。

8 あて先 (公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
「いのちの勉強会」係

(問合せ) TEL 078-579-1400
神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-0600(直通)
FAX 078-579-1400

平成26年度がん・腎疾患研究助成奨励金の贈呈について

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つて、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を行ております。

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) 審査委員 医療分野の専門家、有識者5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5名にて本審査。

3 贈呈者等

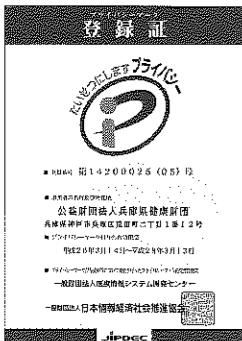
2 審査方法等

- (1) 審査委員 医療分野の専門家、有識者5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5名にて本審査。

プライバシーマーク認定 更新しました。

当財団では、平成26年2月14日にプライバシーマーク付与認定更新審査を受審し、審査に合格いたしました。これにより、平成28年3月13日までの間、プライバシーマークの使用を認められています。

今後も皆様の個人情報を適切に取り扱うため、一層の体制強化に努めてまいります。



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、従来の「乳がん検診無料クーポン券」に加え、今年度より新たに「子宮頸がん検診無料ペアーコン券」及び「大腸がん検診(便潜血検査)無料ペアーコン券」を発行することになりました。

ご希望の方は、下記よりお申込みください。

- 対象者: ①「乳がん検診無料クーポン券」…40歳以上の女性
②「子宮頸がん検診無料ペアーコン券」…20歳から35歳までの女性で、お二人でお申込みいただける方
③「大腸がん検診(便潜血検査)無料ペアーコン券」…40歳以上の方で、お二人でお申込みいただける方

※いずれも、平成27年3月31までに兵庫県健康財団で受診いただける方に限ります。

●申込み方法: はがきに、①ご希望の無料クーポン券の種類 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、下記あてにお申込みください。

当方よりご連絡させていただいた後、無料クーポン券を送付させていただきます。

●宛先: 〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12 (公財)兵庫県健康財団 健康づくり課

●締め切り: 平成26年12月31日(木)

健康運動指導士・健康づくり 実践指導者・健康運動 指導者研修会

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

がんによる死者者は、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、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います。

1 趣旨 健康運動指導士、健康運動実践指導者その他健康づくりに携わる指導者等の資質の向上に必要な知識、技術実習等単位科目を履修・研修させることを目的として実施します。

2 対象者 健康運動指導士、健康運動実践指導者等の資格を有する者、及び健康づくりの運動指導、保健指導に携わる指導者(保健師、管理栄養士、栄養士、健康づくり運動指導者等)

3 期日 第1回 平成26年9月27日(土)9時30分～16時40分
第2回 平成27年2月7日(日)9時30分～16時40分
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
「健康づくり指導者研修会」係
TEL 078-579-0600
FAX 078-579-1400

寄附金のお願い

5 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート
③お楽しみ抽選会
④体験コーナー(妊娠擬似体験・赤ちゃん抱っこ体験等)

5 定員 各250組500名
6 受講料 無料
(公財)兵庫県健康財団 健康づくり部
TEL 078-579-0600

7 参加申込みお問合せ
①講演「ママとパパと一緒に出産・子育て!」
講師 小崎恭弘氏(大阪教育大学教育学部教員養成課程家政教育講座准教授)
※講演内容が変更になる場合があります。
②ミニコンサート<br

プライマリードックのご案内



「プライマリードック」とは、健康財団お勧めの半日ドックです。日本人間ドック学会が薦める基本検査項目を含み、更に、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、子宮がん検診も含まれています。この機会にぜひご受診ください。

●料金(税込み)／男性 36,720円 女性 38,880円

項目	内 容	
	男 性	女 性
問診	問診、理学的診察	
体格	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X線直接撮影、肺機能	
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X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
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	GOT、GPT、γ-GTP、アルカリファスター、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	
血液検査	空腹時血糖、HbA1c	
糖	血清アミラーゼ	
膵機能	クレアチニン、尿素窒素	
腎機能	尿酸	
痛風	CRP	
炎症	TPHA、RPR	
感染症	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
その他	PSA	CA125

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をご提案いたします。

●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日ドック)

●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(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**

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勧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いています。

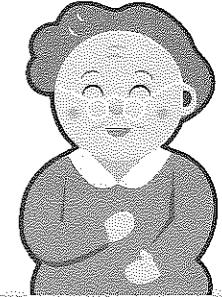
例えばこんな取り組みをご一緒に考えました。



30歳・女性 初めての人間ドック受診で脂質代謝の結果が悪く病気なのかとショックを受けられた方

以前は、欠食が多く、外食中心で脂質の摂取量も多かったと思われました。しかし、受診前に転職され、現在は、朝食と夕食は、母親が作った食事を摂られており特に問題はありませんでした。そこで、昼食の摂り方のアドバイスと共に食習慣が健診結果にどのような影響を及ぼすのかを説明させていただきました。「病気じゃないと分かって良かった。次回の血液検査の結果を楽しみに取り組む」と笑顔でお帰りになりました。

高血圧で服薬治療中の方



58歳・女性 最近血圧のコントロールが十分でなく不安とのことでした。やや、過体重気味であったため、生活習慣(食事、運動)のバランスを整え、3kg程度の減量をお勧めしたところ「治療中で服薬しており、減量や運動をしても無駄と思っていた」と話されました。食習慣改善及び歩行などの軽めの運動とストレッチなどのリラクゼーションを組み合わせることによる降圧効果について説明させていただきました。「2年後には宿泊ドックを受診するので、よろしくお願いね」と言われてお帰りになりました。



72歳・男性 精密検査が必要になった方

特に今まで大きな病気もしたことがなく、かかりつけ医はないが、最近血糖が高くなっているような気がしたので久しぶりにドックを受診されました。実際、血液検査の結果は、空腹時血糖値、HbA1cが高く、要精密検査域でした。今回を機会にかかりつけ医をお持ちになりフォローしていただくように、ご自宅の近くの病院をいくつか紹介しました。「おかげで病院に行く決心がついたわ。ありがとう」と言われてお帰りになりました。

併せて、次回の受診コースや望ましいオプション検査のアドバイスなども行っております。

プライマリードックを受けて、健康状態の点検を行い、早期発見、早期治療は勿論、生活習慣改善の工夫のポイントを明確にして、より健康で豊かな人生を送るための取り組みを始めましょう。

読者プレゼント



毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様

無香料
レギュラーコーヒー100%
(高級豆使用)

10罐

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。

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よう、お願いいたします。

●締め切り／平成26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できません。

みなさまの声（プレベ75号感想）

特集の「歯と口腔の健康について」を何気なく読んでいたのですが、子どもや自分にとって大変有益なお話をでした。特に歯周病の歯の怖さに驚きました。きちんとケアしていきたいと思います。

（神戸市 女性）

歯や口腔について日頃あまり気にしていなかったのですが、特集記事に改めてその大きさを教えてもらいました。

（神戸市 男性）

いろいろな角度からの健康情報をありがとうございます。食生活に気を付けるとともに、運動も頑張っています。

（尼崎市 女性）

立ち上がり能力テストを早速実践しました。年齢相応を目指しましたが、思ったよりできないことが判明。次回もロコモチャレンジャーとして頑張ります。

（大阪府 女性）

編・集・後・記

明け方は少し肌寒さを感じるようになりましたが、まだまだ寝苦しい夜が続きますね。普段何気なく取っている睡眠ですが、寝不足になると、身体がだるくなったり、気持ちが落ち込んだりして、眠りと健康の密接なつながりを思い知らされます。

特集の冒頭にもありました、「健康づくりの睡眠指針」が11年ぶりに改定されたこともあり、今号の特集は「睡眠と健康」をテーマにお送りしました。インタビューにご協力いただいたのは、兵庫県立リハビリテーション中央病院の三池輝久先生です。私も取材に同行したのですが、次々と語られる睡眠の話題に聞き入っ

てしましました。どれも初めて聞くことや想像もしなかったことばかり…。「眠り」を甘く見ることがいかに危険かを痛感するとともに、これまでの自分の睡眠習慣をひどく後悔しました。誌面に登場する「睡眠時間記録表」によると、私に必要な睡眠時間は7時間半とのことです。夜更かしが大好きな私ですが、お話を聞いた日から、この睡眠時間を確保できるよう、毎夜奮闘しております…。

三池先生、兵庫県立リハビリテーション中央病院の事務局の皆さん、お忙しいところ取材にご協力いただき、ありがとうございました。



兵庫県では、「健康づくりチャレンジ企業」にさまざまな支援メニューをご用意し、働きざかり世代の健康づくりを応援しています。平成26年度からは、新たに、「女性のがん検診の受診促進」「運動習慣の定着支援」等、心身の健康づくりを目的としたメニューを加え、費用の一部を補助します。企業の皆さま、ぜひ「健康づくりチャレンジ企業」にご登録いただき、支援メニューをご活用ください。健康づくりチャレンジ企業については右記URLをご覧ください。▶ https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html

運動施設や関連機器の整備費補助金

従業員及び家族の運動習慣の定着を促進するため、会社などの会議室や空きスペースを改装して運動機器（エアロバイク、トレーニングマシンなど）や運動用具（バランスボール、ストレッチマットなど）を設置する場合に、費用の助成を行います

■補助対象者

- 健康づくりチャレンジ企業
- 商店街振興組合、事業協同組合、商工会議所、商工会

■補助対象事業（10万円以上の整備が対象）

- ①運動スペースの面積が20m²以上で、「運動用具（バランスボール、ストレッチマット等）」を3台以上設置する場合 最大150万円
- ②運動スペースの面積が50m²超で、「運動機器（有酸素運動系機器、補強運動系機器）」を3台以上設置する場合 最大250万円
(ただし、10万円以上の整備が対象)
詳しくは「問い合わせ先」までご連絡ください

■事前相談

下記期間内に事前相談（事業計画書類等提出）が必要です

■事前相談（事業計画書類等提出）の受付期間
平成26年10月27日(月)～平成26年11月7日(金)
(事業に関する問い合わせは随時、受け付けています)

■問い合わせ先

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL: 078-362-9146 FAX: 078-362-3913
Eメール: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

詳細は右記URL（兵庫県HP）をご覧ください。▶ <http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/undosisetu.html>

企業における女性特有のがん検診受診促進

女性特有のがん検診の「受診しやすい環境づくり」に取り組む事業所を支援するため、事業所が従業員やその被扶養者の乳がん検診、子宮頸がん検診の受診費用を助成した場合、その費用の一部を補助します。

*受診しやすい環境づくりとは？…がん検診受診時の休暇制度の創設、検診受診費用の負担、がん検診実施機関などの情報提供などに取り組むこと

■補助対象者

健康づくりチャレンジ企業のうち中小企業 *中小企業とは？…従業員数（常用労働者数）が300人以下の企業

■補助の概要

【対象経費】がん検診費：事業所が負担した従業員、その被扶養者の次のがん検診費用（※1）

補助金額	区分	従業員等の居住市町が行うがん検診の自己負担額	補助単価
	乳がん	2,000円以下	1,000円
	子宮頸がん		
	乳がん	2,000円超	1,500円
	子宮頸がん		

【補助率】定額（※2） 【補助期間】平成27年3月31日までに実施したもの

*1 乳がんは40歳以上の女性、子宮頸がんは20歳以上の女性が対象となります。 *2 補助単価×受診人数

■問い合わせ先 兵庫県健康福祉部健康局疾病対策課 TEL: 078-362-3202 E-mail: shippeitaaisaku@pref.hyogo.lg.jp



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>