「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 78

プレベ

2015

## 今日から始める！ アクティブライフのすすめ

### 健康ひょうご21県民運動推進フォーラム報告

甲南女子大学 名誉教授●奥田和子氏

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

巻頭特集

「プラス・テン」で健康づくり

# 今日から始める！アクティブライフのすすめ

いくつになっても健康で活動的な毎日を過ごしたい―。そんな願いをかなえるため、今より10分多く（プラス・テン）からだを動かしてみませんか。兵庫県健康財団の健康運動指導士・亀澤徹郎が「プラス・テン」の効用と、今すぐ取り入れられるアクティブライフのヒントをご紹介します。

公益財団法人兵庫県健康財団
健康運動指導士
**亀澤徹郎**

## 健康づくり身体活動の最終目標は、日常生活活動能力の維持

「健康寿命」という言葉を耳にする機会が増えたと思います。健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されていますが、厚生労働省の最近（２０１４年）の報告では健康寿命と平均寿命の差が男性で約９歳、女性で約12歳あります。この差は少ないほど良いと思いませんか。

では、どうすればいいのでしょう。厚生労働省は２０１３年、健康寿命を延ばすことを目的に「アクティブガイド―健康づくりのための身体活動指針―」を示しています。日々の身体活動（生活活動、運動）を増やすことで、寝たきりや認知症などで介護が必要になる状態をできるだけ先送りして健康寿命を延ばしていこうというものです。

健康づくり身体活動について考えたとき、

最終目標は「立つ」「歩く」能力を中心とした日常生活活動能力の維持に集約されます。そのためには、若いうちから身体をしっかり動かしておくことが大切です。とはいえ、過去を振り返ってみずからの生活を否定する必要はありません。大事なのは、今日からどうするか。とくに働き盛りの世代は、忙しくて自分の健康について考える余裕がないこともあるでしょう。それでも、少し意識するだけで身体活動を無理なく取り入れることができます。

健康寿命は、毎日の小さな積み重ねで延ばすことが可能です。運動は苦手、身体を動かす機会がない、忙しくて時間が取れない…。そういう人にこそ、日常生活の中にうまく身体活動を取り込んでいただきたいと思います。

## 無理なく続けよう 毎日の「プラス・テン」

その合い言葉となるのが、「アクティブガイド」にある「＋10分（プラス・テン）」です。今より10分多く身体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブ症候群、うつ、認知症などのリスクを下げて、健康寿命を延ばそうというものです。

特別な運動を始めるのは難しくても、10分多く身体を動かすだけなら取り入れやすいのではないでしょうか。独立行政法人国立健康・栄養研究所は、「プラス・テン」によって死亡のリスクを2・8％、生活習慣病発症を3・6％、がん発症を3・2％、ロコモティブ症候群・認知症の発症を8・8％低下させることが可能としています。

さらに、同研究所は「プラス・テン」を1年間継続すると、1・5～2・0kg程度の減量効果が期待できるとも示しています。身体運動を1日10分プラスすることのメリットはとても大きいのです。無理は禁物ですが、状況や体調を見ながら、ぜひ「プラス・テン」を実践していただきたいと思います。

## 10分歩くだけでも階段を上るだけでも効果

10分の身体活動は、たとえば歩くだけでも構いません。歩数にすれば、約1000歩。距離で表すと700～800mに相当します。電車やバスなら一つ手前で降りる、買い物は少し遠い店まで行く、散歩をする…。できることを取り入れていけばいいと思います。「日常生活の中でひと工夫」の（表）を参考に実践してください。

階段も有効に活用しましょう。階段は最も優れた万能のトレーニングマシーンです。エレベーターやエスカレーターに安易に頼るのではなく、個人の身体の状態や体力に応じて、特に上り階段を健康づくりにつなげてください。しっかり踏みしめて上る、1段（2段）抜かしで上る、リズミカルに上る、かかとをつけずに上る、スピードをつけて上るなど、上り方に変化をつけるとさらに効果的です。

## やってみよう！ 日常生活の中でひと工夫

- □ 階段を利用するようにする
- □ 上下2階から3階は階段を利用する
- □ 昼食は少し遠くの店を利用する
- □ ちょっとした買い物は歩いて行く
- □ 買い置きはせずにこまめに買い物に行く
- □ 掃除はしっかり身体を動かすように張り切って行う
- □ 少し早めに出て一駅遠い駅から電車に乗って出勤する
- □ 毎日犬の散歩後に5分程度自分の散歩を行う
- □ スーパーなどの駐車場の利用は少し遠めに車を止める
- □ 休日は午前・午後一度ずつ外に出る
- □ トイレの帰りは体操をしながら歩く
- □ 入浴前には5分体操をする
- □ 重心を高くして歩く

## 下腹の形が変わればすべてが変わる
## “ドローイン”

下腹のラインが床と垂直になるように意識し、腹部全体を斜め上後ろに引き上げるようにドローインしながら、背筋を伸ばし、軽く胸を張ります。

立ち上がったとき、お手洗い時など動きの変わり目ごとに意識して行いましょう。

## 首すじから背中をスッキリ
## “肩の交互後ろ回し”

リラックスして肩を左右交互に、リズミカルに連続して後ろ回しします。仕事や家事の合間に10回程度。1日2～3回程度行いましょう。

## 腹部を引き締め、脚の動きを滑らかに
## “肘・膝タッチ”

肩幅より広めに脚を開いて座り、片手を耳の辺りに添え、その肘と反対の膝が近づくように対角線にリズミカルに引き寄せます。左右5回程度、1日1～2回程度行いましょう。

## こころもからだも適度にゆらす
## “開眼（閉眼）片脚立ち”

眼を開けた状態で、片脚立ちになります。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。1分程度を目安に、1日に左右1回ずつ程度行いましょう。

安全に実施できるようでしたら眼を閉じて行います。

注）治療中の方、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、必ず医師の指示に従ってください。
また、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て専門家に相談してください。

（photo model：masai）

## 今すぐできる体操おすすめベスト5

歩いたり階段を上ったりすることで「プラス・テン」を意識するとともに、立つ、歩く機能を低下させないための体操も習慣化していただきたいと思います。持久力や筋力はもちろん大切ですが、立つ、歩く機能そのものをさび付かせないことが大切です。ここでは、手軽に取り組めるおすすめの体操を紹介します。

1つは、12ページ記載の「バレエ・スクワット」です。身体の全体のラインを整える体操で、これを1日2～4回程度行うことで、肩こりや腰痛、膝痛、ロコモティブ症候群の予防・改善が可能です。何か1つしかできないという場合は、まずはこのバレエ・スクワットをおすすめします。

2つ目は、「ドローイン」です。ゆるみがちな下腹を持ち上げる体操で、姿勢を整えて肩こりや腰痛などを予防・改善するだけでなく、重心が高くなって活動性が向上するので、エネルギー消費量を増やすことができます。内臓脂肪の蓄積を予防する効果も期待できます。

3つ目は、「肩の交互後ろ回し」です。上背の動きが悪くなると頭が前に傾き、身体バランスを悪くします。その結果、首に過度の負担がかかります。耳鳴り、めまい、偏頭痛、肩こりなどの不定愁訴の多くは、上背の動きをよくすることで改善します。この体操は、2つ目のドローインとセットで行うことをおすすめします。

4つ目は、「肘・膝タッチ」です。大腰筋を機能的に動かす体操です。大腰筋は、背骨と大腿筋（ふともも骨）をつないでいる筋肉で、直接脚を動かしています。この筋肉が衰えると、つま先が上がらなくなって転倒リスクを高めたり、歩幅が減少して歩く能力を直接低下させたりします。軽く対角線に肘と膝を近づける動きは、大腰筋の機能低下を予防します。

5つ目は、「開眼（閉眼）片脚立ち」です。不安定な状態でバランスよく立つ能力は、加齢とともに急激に低下します。足裏の重心移動や筋肉の動きに集中して片脚立ちを行うと極めて高度なスピードトレーニングであることを意識できると思います。不安定な状態で止まっていられるのは、速く動けるからです。

立つ、歩く機能の低下を予防する体操を「プラス・テン」に加えることをおすすめします。

## 人生を豊かに生きるためアクティブな生活を

短い時間やちょっとした工夫でも、アクティブに活動性を高められることをお分かりいただけたと思います。「プラス・テン」をきっかけに運動習慣を身につけた後は、さらに身体を動かす時間を増やしていただければと思います。

目安は1日60分。65歳以上の方は40分が目標です。健康づくり身体活動は人生をより豊かに、より充実させるためのものです。決して無理はせず、毎日楽しみながらこつこつと積み重ねましょう。私も講演や研修などを通じて、今後もそのお手伝いをしていきたいと思います。

元気でいたい、美しくありたい、格好良くなりたい、力強さがほしい…。切り口は何でも構いません。いくつになっても元気に過ごせるよう、ぜひ今日からアクティブライフを実践しましょう。

**亀澤　徹郎**（かめさわ　てつろう）

**プロフィール**

1956年生まれ。公益財団法人兵庫県健康財団保健検診センター保健指導課長兼健康づくり部健康づくり課参事。健康運動指導士、スポーツプログラマー。2005年ひょうご健康増進プログラム開発委員。特定保健指導等の健診後の身体活動（生活活動、運動）の指導に当たるとともに、県内外各地で指導者養成事業や研修会等の講師として活動。

レポート

# 健康ひょうご21県民運動推進会議
# 推進フォーラム

6月2日午前に兵庫県看護協会3階研修室において総会を行い、午後からハーモニーホールにおいて推進フォーラムを開催、三八三名の参加をいただきました。

フォーラムでは兵庫県健康財団会長表彰、今年度の活動目標の発表、参画団体による健康体操の実演と会場全員での体験、講演では未曾有の被害をもたらした阪神・淡路大震災から20年の節目ということで「災害時の我が家の食料備蓄―災害危機は健康危機―」と題し甲南女子大学名誉教授の奥田和子先生にご講演いただき、改めて災害に備える重要性を学びました。

これを契機に更なる健康づくりの推進に兵庫県内全域で取り組んでいきます。

## 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
- こころの健康
- 健康危機における健康確保対策

## 平成27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

| 職　種 | 氏　名 | 所　属 |
|---|---|---|
| 医師 | 宇野　千里 | 宇野内科(たつの市) |
| 医師 | 蒲　　学 | かば内科クリニック(宝塚市) |
| 医師 | 中川　　勝 | 中川診療所(尼崎市) |
| 医師 | 齋藤　雅文 | 斉藤内科クリニック(南あわじ市) |
| 医師 | 小河　幹治 | 医療法人社団弘成会　明海病院(明石) |

### ■がん予防

| 職　種 | 氏　名 | 所　属 |
|---|---|---|
| 医師 | 野田　進一 | 北摂中央病院 (西宮市) |
| 医師 | 栗田　義博 | 栗田クリニック (宝塚市) |
| 医師 | 白壁　昌弥 | 白壁診療所 (尼崎市) |
| 医師 | 曽我　忠司 | そが内科クリニック (明石市) |
| 臨床検査技師 | 上岡　英樹 | JCHO神戸中央病院 (神戸市) |

### ■健康づくり

| ■個人の部 | | |
|---|---|---|
| 職　種 | 氏　名 | 所　属 |
| 医師 | 三木　和茂 | 三木メンタルクリニック(西宮市) |
| 歯科医師 | 梅村　　智 | 梅村歯科医院(神戸市) |
| 歯科医師 | 光川　雅彦 | 光川歯科医院(姫路市) |
| 歯科衛生士 | 村上洋代美 | 東洋歯科医院(南あわじ市) |
| 一般 | 小林八重子 | 元　三田市健康推進員会(三田市) |
| 一般 | 田中　譲治 | 播磨町シニアクラブ連合会(加古郡播磨町) |
| 一般 | 太田美代子 | 無職(朝来市) |
| **■団体の部** | | |
| 職　種 | 団体名 | |
| 地域団体 | 丹波市老人クラブ連合会 (丹波市) | |

### ■母子保健

| ■個人の部 | | |
|---|---|---|
| 職　種 | 氏　名 | 所　属 |
| 医師 | 末包　博昭 | 末包クリニック (尼崎市) |
| 医師 | 岡村　信介 | 岡村産婦人科 (姫路市) |
| 医師 | 片山　　啓 | 片山キッズクリニック (神戸市) |
| 保健師助産師 | 保田千恵子 | 育児サポート楽育 (明石市) |
| 助産師 | 鞍田眞由美 | 鞍田母乳育児相談室 (神戸市) |
| **■団体の部** | | |
| 職　種 | 団体名 | |
| 地域団体 | 神戸市助産師会 (神戸市) | |

〈敬称略〉

講演会

# 災害時の我が家の食料備蓄―災害危機は健康危機―

講師 甲南女子大学 名誉教授
奥田（おくだ） 和子（かずこ）氏


●プロフィール／広島大学教育学部卒業。大阪市立大学学術博士取得。米国カリフォルニア大学バークレー校栄養学科客員研究員、甲南女子大学人間科学部人間環境学科教授を経て名誉教授。現在、NPO法人日本災害ボランティアネットワークNVNAD理事、日本災害食学会顧問。

今年度の「健康ひょうご21県民運動推進フォーラム」では、甲南女子大学名誉教授の奥田和子氏に「災害時の食料備蓄」についてご講演いただきました。大きな災害が発生すると食料が不足し、健康がむしばまれることになります。奥田先生は、健康を維持するためには「自助」としての食料備蓄と、「共助」としての炊き出しの準備が大切だと分かりやすくお話しくださいました。

南海トラフ巨大地震の被害想定を内閣府が出しました。死者は阪神・淡路大震災の50倍、避難所の生活者は13倍に上るとされています。食料では、直後の3日間で最大3200万食が不足すると予測されています。

私たちはどうすればいいのでしょうか。まずは危機意識を持つことです。大阪市は今年の2月に「大阪市防災・減災条例」を制定しました。条例で「自助」「共助」「公助」の定義を定め、市民や事業者は1週間分程度の食品、飲料水を用意することを推奨しています。ただ、現在のところ家庭や企業の食料備蓄は不十分。関西の企業の6割が未対応です。のんびりしすぎています。

災害発生後の3日から1週間は、自助が不可欠。何を備蓄すればいいか分からない人は1汁3菜の和食を基本に考えてください。とくに野菜が不足しがちなので、市販品（缶、レトルト）を探すか、日持ちするものをストックする工夫が必要です。

では、10日分の食料をどう備蓄すればいいのか。買い物した食品を保管しながら、日常の食事として食べ、欠けたものを補充する「ローリングストック」という方法なら効率的に備蓄できます。ぜひ、やってみてください。

次に水の問題です。水といえば、ペットボトルを買って備蓄しておくとイメージしがちですが、カン違いです。水は1日3リットル必要といわれますが、私が提案する非常用持出袋には3リットルの水は入れていません。水は550mℓのペットボトル1本だけで、あとは野菜ジュースや紅茶やコーヒーの缶を入れています。必要なのは飲み物であって、水だけではないのです。

ちなみに、南海トラフ巨大地震が想定される主要都市45市を調査したところ、ボトル入りの水の備蓄をしていない市が11に上りました。災害時、水は不足します。

東日本大震災の避難所では、主食の大半が米でした。45市のアルファ化米の備蓄は全食料の5割を超えています。ところがアルファ化米を戻すには水が必要で、水がなければ役に立ちません。でも、知恵を使えば、水がなくてもアルファ化米を食べることができます。例えば、野菜ジュース。これをアルファ化米に入れると、水分とエネルギーの両方を取ることができます。水の代わりにお茶やコーヒー、野菜ジュース、果物ジュース、炭酸飲料などでアルファ化米を戻して食べてみましたが、香りがよくおいしいです。アルファ化米のおかゆも、同様にするとおいしく利用できます。

自助の食品を食べた後は、地域の人々が助け合う炊き出しが必要になります。しかし、その計画はほとんど手つかずです。ハイゼックスという袋をご存知ですか。この袋にアルファ化米を入れ、一緒に市販のレトルト五目ごはん、カレー、煮た大豆缶、昆布などを入れて湯煎で炊くと、おいしいごはんができます。袋を使うと衛生的ですし、食材が十分になくても調理できます。自治体は市民に大釜、燃料などの準備を促し、経費の補助をすることがとても重要です。

また、現在の行政の備蓄は健康な大人だけが対象で、病弱の人や高齢者、乳幼児に対してはほとんどできていません。自助は当然ですが、それが機能しない場合を予測して、ぜひ自治体も備蓄をお願いします。先の45市のうち、粉ミルクの備蓄をしている市はわずか22％。離乳食も用意されていません。賞味期限の長い瓶詰めのものをぜひ備蓄してほしいと思います。

嚥下困難の人を対象にした備蓄もしていただきたいです。おかゆを備蓄している市はほとんどありませんでした。アルファ化米のおかゆを備蓄し、賞味期限前に施設で食べるというシステムをつくればいいと思います。

食べ物は命に関わっています。現在の災害食には工夫や知恵が足らないため、無駄も多いです。健康につなげる準備がもっと必要ですし、救援物資を頼りにするのはやめましょう。知っていてやらないのは意味がありません。皆さん、ぜひ実践してください。

# 県民運動のひろば

健康ひょうご21県民運動総会・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

7月9日尼崎商工会議所で総会・研修会を開催し、146名の方にご参加をいただきました。

講演会では「サルコペニア予防で健康寿命を延ばしたい」と題して武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科教授の雨海 照祥先生にご講演をいただきました。

サルコペニアとはギリシャ語で、筋肉（サルコ)･減少する（ペニア)という意味です。加齢に伴い筋肉は減少しますが、運動や食事内容で予防ができます。脚の大きな筋肉を動かすことは効果的で、また血行が良くなることは、心肺機能の向上にもつながることをお話しくださいました。「3・3・3を合言葉に…30分・週3回・3カ月は続けてウォーキングする。好奇心を持ち、楽しみ、年齢のせいにせず動く。今日ここへ来られている方は大丈夫ですよ～！」と、参加者とのやり取りも楽しく、会場に笑いがあふれる講演会となりました。

健康体操では、園田女子大学の林谷 啓美先生と学生の皆さんに音楽に合わせて体操の実演をしていただき、「楽しく参加した、生活の中に取り入れてみたい」等の感想をいただきました。

研修会の後には「健康寿命を延ばしたい」との声がたくさん挙がりました。今後も健康づくりの活動の支援や情報の発信に努めてまいります。

## 阪神北会議

阪神北会議では6月18日に総会・研修会を宝塚市立西公民館で開催し、121名の参加がありました。

平成27年度は、健康づくりの基本となる「食の健康」の推進を重点活動目標として、実践活動に積極的に取り組んでいきたいと思います。

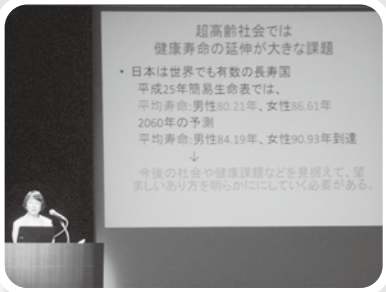
会場では、宝塚市栄養士会の食育についてのパネル展示をしました。

研修会では、甲子園大学栄養学部栄養学科准教授の伊藤 裕美先生に「健康な食事」と題してご講演いただきました。

日本人の長寿を支える「健康な食事」を継続することが、健康寿命の延伸に繋がることが分かりました。

健康な食事とは、

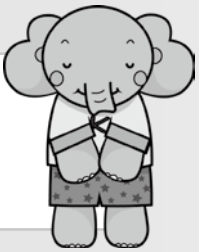
・エネルギーを適量摂取(自分に合った必要な量)する
・体に必要なすべての栄養素を効率よく摂取する
・おいしく楽しく摂取する



講演後、会場の参加者からは「大切な食事なのに、ほぼ無意識に取っており反省しました。今日から食生活を見直していこうと思います」「偏らない食事を取ることで脂肪のとり過ぎを防ぐことが分かり、バランスよく栄養素を取るためにも、日々の食事に気をつけたいと思います」との感想をいただきました。

これからも、生活習慣に関わる「食の健康」に関心を高めていけるよう推進していきます。

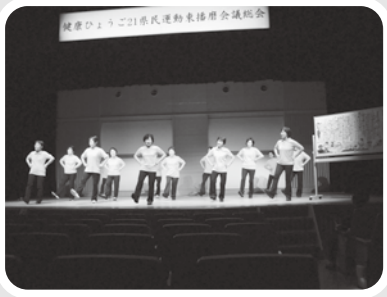
【協賛企業】
●伊藤ハム㈱　●大塚製薬㈱　●カゴメ㈱
●フジッコ㈱　●UCCホールディングス㈱
健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛いただいています



健康ひょうご21県民運動

**県下8地域会議で開催された、**

# 東播磨会議



東播磨会議では、7月16日に明石市生涯学習センターにおいて、総会・記念講演を開催しました。

あいにくの天気にもかかわらず、168名の方々にご参加いただき、総会では、平成26年度の事業報告、平成27年度の重点活動目標及び事業計画を審議し、承認いただきました。

総会の後は健康体操として、加古川市いずみ会いきいき健康サークル14人による加古川ウェルネス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めました。

記念講演では、神戸常盤大学保健科学部看護学科教授の柳本 有二先生に「身体が心が嬉しくなるウェルネス～100歳になっても歩くことのできる自分を目指して～」をテーマにご講演いただきました。

そのなかで、高齢者の運動と健康との関係を、具体的なデータで分かりやすく教えていただくとともに、正しい歩き方のポイントも学ぶことができました。また、骨の老化を緩やかにするには、片足立ちや日光浴が有効であることも分かりました。

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。

# 北播磨会議

北播磨会議では、6月25日に総会及び研修会を加東市滝野文化会館大ホールで開催し、214名の参加がありました。

研修会では、加東市内で健康づくりの輪を広げる活動をされている「サンサンサポーター」の皆さまに、ストレッチやサンサンエクササイズといった、いつでもどこでも簡単にできる体操をご紹介いただき、会場の参加者も一緒に楽しく体を動かすことができました。

続いて講演では、講師として兵庫県立がんセンター栄養管理部次長兼栄養管理課長の下浦 佳之氏より「災害時の食と健康～今、私たちにできること～」と題して、管理栄養士という立場から、東日本大震災時の日本栄養士会の支援活動について、避難所での栄養ケアや食事に関する問題点、不足食品の状況等についてお話しいただきました。

また、災害時に備えての非常食や、日頃から食べている食品をある程度多めに確保しておき、食べながら新しいものを補充していく非常食の備蓄法(ローリングストック法)についてなど、日頃からの備えが最も重要であり、備えあれば憂いなし、想定外を想定することが必要であることも教えていただきました。

# 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3日に開催し164名の参加がありました。

併設事業として「まちの保健室」、健康体操、たばこ、歯、食等のパネル展示をしました。

実践発表は「歯と口の健康を守るために～(公社)兵庫県歯科衛生士会姫路神崎支部の取り組み～」として多方面で活躍されている様子を報告していただきました。そして義歯を入れたことで今まで歩行困難な方が物を食べ、噛む力を得ることで歩くことができるまでの映像を見た時は、皆さん驚かれていました。

また研修会では、防災アドバイザーの山下 順正氏による「学んで備えて上手に逃げましょう」と題し、日頃からの防災(減災)に対する準備や自助と共助の重要性、一番欲しいものは“情報”であること、情報伝達訓練と避難誘導訓練は日頃から行っていると良いことなどをお話ししていただきました。

そして、テレビやラジオなどで流れている気象情報での注意点では、降水確率ではなく降水量を聞く事、津波の2.5Mは実際は10Mの高さになることや避難袋の中身、目黒巻きによる災害シミュレーションなどで改めて災害への備えを考えさせられる研修会でした。

# 西播磨会議

6月30日に、たつの市青少年館において西播磨会議総会及び研修会を開催し、今年度の重点目標に「からだの健康」「こころの健康」を掲げ活動してまいります。

兵庫西農業協同組合が地域実践活動助成金事業を活用した健康づくりについての実践発表は、写真を多く取り入れてあり活動の様子がとても分かりやすく、今後他の参画団体が事業を活用していくにあたり、大変参考になるものでした。

また、講演会はひょうご笑いの会事務局長の三遊亭 楽団治氏に「笑う顔には福が来る」と言うタイトルで、講演と落語の2部構成でお話しいただきました。笑いと健康の関係について科学的データを用いて教えていただき、「こころの健康」と「からだの健康」が密接に結びついていることを知りました。現代社会の抱えている様々な問題を取り入れながらも終始笑いの絶えない講演と落語に、80分という時間があっという間に過ぎていきました。総勢182名の参加者全員の顔に「福が来た」講演会でした。

これまで、医師会の協力の元、洲本市禁煙外来のホームページ等にお店の情報を掲載する等、禁煙店の利用を促進してきましたが、平成26年7月に念願だった登録店100店を達成し、記念としてリーフレットを発行しました。

リーフレットは、島内4カ所の観光案内所に設置されています。タバコの煙を気にすることなく、おいしく料理を味わっていただけるように、淡路島観光のお供に是非お持ちください。

飲食店だけでなく、どんな施設もどんなお店も「禁煙が当たり前」そんな世の中を目指して、これからも皆様に受動喫煙の防止に一層関心を持っていただくため、推進員の皆様と共に、キャンペーンを展開していきます。

# 但馬会議

但馬会議では、6月24日に総会及びこころの講演会を県立但馬長寿の郷で開催し、126名の参加がありました。

総会後に、健康体操「百歳マーチ」を但馬長寿の郷地域ケア課職員4名で実演していただき、参加者も一緒に楽しく体験しました。

講演会では健康づくり推進員や一般住民も参加し、「笑う顔には福が来る」と題してひょうご笑いの会事務局長の三遊亭 楽団治氏に、講演と落語の2部構成でご講演いただきました。

講演では朝来市生まれの地元の講師ということもあり、竹田城の話から始まり、怒った男性がひっくり返すと笑った顔になる「だまし絵」を用いたり、「笑うことがコミュニケーションのきっかけとなる」など、ユーモアの中にも笑顔が人とのかかわりを良くする所以を力説されました。

落語では笑点の出囃子に乗って、始終笑いの渦が会場いっぱいに広がり、参加者からも「一風変わった講演で、大笑いしました」「笑うことの大切さを知りました」と好評でした。

# たんば会議

たんば会議総会及び研修会を7月2日に丹波の森公苑で開催し、80名の参加がありました。

総会後、「目指せ！健康長寿～今、わたしにできること～」をテーマに研修会を開催しました。

実践発表として、西日本で初めて設立された鹿肉加工専門工場「丹波姫もみじ」代表取締役の柳川瀬 正夫氏による発表と篠山市地域活動歯科衛生士会「さくらんぼ」代表の田中 佳子氏による地域実践活動助成金事業の報告をしていただきました。

また講演では、「健康長寿の秘訣を探る～但馬の百寿者からみえてきたもの～」と題して、但馬長寿の郷の理学療法士 小森 昌彦氏にご講演いただきました。百寿者が多い但馬地域の特徴について分析し、まとめられた講話では、「運動」「栄養」「社会参加」に加えて、規則正しい生活習慣や禁煙、思いやりの心などが健康長寿の秘訣と分かり、大変参考になりました。

さらに、ひょうご県友会のシニアサポーターの皆様から、「＋10分（プラステン）エクササイズ」をご紹介いただき、音楽に合わせながら楽しくプログラムを体験することができました。

今後もたんば会議では、健康寿命の延伸をめざし、参画団体及び推進員の皆さんと連携を深めて活動していきたいと考えています。

# 淡路会議

## 淡路会議のタバコ対策

淡路会議では、平成21年より「おいしい空気でおもてなし～あわじ島禁煙ありがとうキャンペーン～」を展開しています。「おいしい空気でおもてなし店」の条件は、ただ1つ。“店内全面禁煙”であること。お客様のみならず、従業員に対する受動喫煙防止も目的としているため、テラス席も禁煙が条件です。

店舗からの「登録したい」という連絡や、推進員・保健所職員からの情報提供を元に、全ての店舗に職員が訪問し、全面禁煙を確認したうえでご登録いただいています。

※淡路会議は台風のため総会・研修会を中止しました。

おいしく食べて健康に！

# おいしく食べて いきいき元気！

アクティブにからだを動かすためには、バランスのよい食事を適量食べることが大切です。では、どのくらい食べたらいいの？その目安になるのが体重です。あなたは、最近体重を測定しましたか？

体重の増減は摂取エネルギー（飲食で摂取するエネルギー）と消費エネルギー（日常生活で消費するエネルギー）のバランスで決まります。（図参照）体重の変化を観察することで、食事や身体活動量の過不足を把握することができます。

体重が適正範囲（別表参照）内で維持できるよう心がけましょう。

食事は量とあわせて、質（栄養バランス）が大切です。主食（ごはん、パン、麺類）、主菜（魚、肉、大豆・大豆製品、卵）、副菜（野菜、芋、海草等）をそろえるようにしましょう。

**目標とするBMIの範囲**

| 年齢（歳） | 目標とするBMI（kg/m²） |
|---|---|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～69 | 20.0～24.9 |
| 70以上 | 21.5～24.9 |

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
出典厚生労働省（日本人の食事摂取基準2015年版）

## 調理❶ シャキシャキ 鶏と豆腐のつくね

### 材料（2人分）

鶏ひき肉 100g、木綿豆腐 1/4丁（75g）、卵（小）1/2個、れんこん 40g、しょうが汁 小さじ1/2、塩 小さじ1/10、こしょう 少々、パン粉 大さじ1と1/2、葉ねぎ 1本、ごま油 大さじ1/2

〈たれ〉だし汁 1/4カップ、しょうゆ 大さじ1/2、みりん 大さじ1/2、砂糖 小さじ1、しょうが汁 小さじ1、片栗粉 小さじ1/2

〈付け合わせ〉かぼちゃ（薄切り）4切、バター 小さじ1

### 作り方

1. 豆腐は水切りしておく。れんこんは皮をむき、2㎜角に切り、水にさらし、水気をきる。葉ねぎは小口に切る。
2. ボールに鶏ひき肉と塩、こしょう、しょうが汁を入れてこね、粘りがでてきたら豆腐を手で崩しながら加えて滑らかになるまでこねる。溶き卵、パン粉を加えてよく混ぜ、レンコンを加える。
3. 手に油（分量外）をつけ、❷を小判型に丸め、ごま油を入れて熱したフライパンに入れて中火で焼く。焦げめがついたら裏返し、ふたをして（弱火）で5～7分焼き、皿にとる。
4. なべにタレの材料を入れてよく混ぜ、弱火でとろみがつくまで加熱する。盛り付けたつくねにかけ、ねぎを散らす。
5. バターでソテーしたかぼちゃを添える。

## 調理❷ にらの辛子酢味噌和え

### 材料（2人分）

にら 1/2束、もやし 1/4袋

〈辛子酢味噌〉味噌 大さじ1/2、酢 小さじ2、砂糖 小さじ1、練り辛子 小さじ1/2

### 作り方

1. にらは、熱湯でさっと茹で、冷水にとり食べやすい長さに切る。もやしは、熱湯に塩（スパゲティをゆでるくらいの塩加減）を加えてゆで、冷ます。
2. 酢味噌の材料を良く混ぜ、よく水気を絞った、にらともやしを和える。

**献立**（1人分）

エネルギー 545kcal
たんぱく質 23.3g
塩分 2.9g

- シャキシャキ 鶏と豆腐のつくね（主菜）
- にらの辛子酢味噌和え（副菜）
- 味噌汁（なめことわかめ）（副菜）
- ご飯（150g）（主食）

（管理栄養士　荒井　喜美）

# 身体（脚、腹、背）のラインを整える体操の紹介

## たったひとつの体操で膝痛、腰痛、肩こりの予防改善と力強さと美しさを同時に手に入れる！

「そんな欲張りな体操があるの?」というお声が聞こえてきそうですが…。脚のライン、下腹のライン、上背のラインを意識して1日に2から4回程度。膝痛、腰痛、肩こり、ロコモティブ症候群※を予防するだけでなく、力強さも、美しさも、活力も、活動性も手に入れることのできる大変効果的で効率の良い体操のご紹介!

## バレエ・スクワット

（photo model：masai）

**1** 前の脚の踵を後ろの脚の土踏まずに付け、足先を80度程度に開き、鏡に映る自分の目をまっすぐ見るように意識し、軽く両膝を曲げます。

**2** ゆっくりと両膝を伸ばして膝の内側をしっかり締め、ふとももを少し強く緊張させ、脚の美しいラインを意識し、背筋を伸ばします。

**3** お尻をしっかり締め、下腹全体を斜め上後ろに持ち上げたラインを意識したまま両手親指を前から後ろに捻って手のひらを外に向けます。

**4** まっすぐ正面を見たまま、上背から首筋にかけてのラインを意識しながら、両手を横からゆっくり頭の上に引き上げていき、今一度、脚、下腹、上背のラインを強く意識しながら3から5カウント程度少し強く伸びをとってからゆっくり脱力します。

**足の前後を組み替えて反対側も行いましょう！**

注）治療中の方、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、必ず医師の指示に従ってください。
また、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て専門家に相談してください。

※ロコモティブ症候群（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。

（健康運動指導士　亀澤　徹郎）

## 平成27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27年10月27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**　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
「提供者家族とのかかわり」
（公社）日本臓器移植ネットワーク
教育研修部　部長代理　大宮かおり氏
◇講演Ⅱ
「肺移植を受けて（肺移植を受けられた患者様）」
◇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 健康づくり課
「いのちの勉強会」係
（問合せ）〒652-0032
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27年度　育児セミナー ～ハロー赤ちゃん！～

初めてパパ・ママになるカップル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1-12）

**2 開催日**　①平成27年9月26日㈯
②平成27年12月13日㈰［予定］
③平成28年3月19日㈯［予定］

**3 時　間**　13時～16時（受付開始12時30分～）

**4 内　容**
①講演「子育ては笑いがいっぱい夢いっぱい」
講師　原坂　一郎氏（こどもコンサルタント）
②ミニコンサート「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**　各250組500名

**6 受講料**　無料

**7 参加申込み・お問合せ**
（公財）兵庫県健康財団 健康づくり課
TEL 078-579-0600

## 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、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。

**～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。

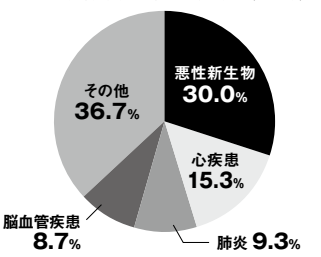
**●がん征圧の普及啓発活動**
がん予防講演会の開催、講演会への講師派遣、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに生かしています。

**～ご寄附いただいた方へ～**
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

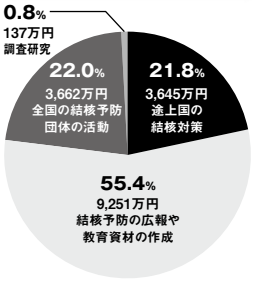
結核は、今でも国内最大の感染症で、年間20,500人が発病し、約2,100人が亡くなっています。
また、世界では、年間約900万人が発病し、約150万人が亡くなっています。
当財団では、結核やその他胸部疾患をなくすために様々な活動を行っています。皆さまの募金が多くの人々を救うことになります。結核制圧のための募金にご協力をお願いします。

**兵庫県における死因割合**
厚生労働省 平成25年人口動態統計（確定数）




**～複十字シール運動募金の使途～**
**26年度募金総額（諸経費除く）**　2億4,230万1,163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26年度複十字シール運動益金使途内訳**




**【お問合せ課】TEL:078-579-0600　健康づくり部 健康づくり課**

## 平成27年度がん・腎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を行っております。

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)期　間　平成27年2月9日(月)～3月6日(金)

(2)対　象　県内のがん予防、腎疾患の診断治療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 | 贈呈額（単位:万円） |
|---|---|---|
| 高村　慶旭 | 大西脳神経外科病院 | 50 |
| 奥田　千幸 | 先端医療センター病院 | 50 |
| 茶屋原菜穂子 | 神戸大学医学部附属病院 | 35 |
| 錦織　英知 | 医療法人社団神鋼会神鋼病院 | 35 |
| 小菊　　愛 | 兵庫県立がんセンター | 30 |
| 北島　一宏 | 兵庫医科大学病院 | 30 |
| 角木　美加 | 兵庫県立がんセンター | 20 |

**◆腎研究奨励賞（総額50万円）**

| 氏名 | 所属 | 贈呈額（単位:万円） |
|---|---|---|
| 河野　圭志 | 神戸大学大学院 | 30 |
| 水崎　浩輔 | 兵庫医科大学 | 20 |

（敬称略）

## 全国巡回がんセミナーのご案内

がん予防の正しい知識の普及及びがん検診による早期発見、早期治療の理解を深める「全国巡回がんセミナー」を今年度は兵庫県で開催することになりました。参加希望の方は下記によりお申込みください。

**1 日　時**　平成27年11月11日(水)
13時～16時

**2 場　所**　兵庫県看護協会　ハーモニーホール

**3 内　容**　①基調講演
垣添　忠生氏(日本対がん協会会長)
②講演
原　千晶氏（タレント）

**4 募集人数**　300名（先着順）

**5 参加費**　無料

**6 申込み**　はがき又はFAXにより、氏名、住所、連絡先等を記入の上、送付

【申込み先】
(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　078-579-0600(直通)
FAX　078-579-1400

**7 締切り**　10月30日(金)当日消印有効

## 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、『乳がん検診無料クーポン券』を発行しています。ご希望の方は、下記よりお申込みください。**

※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28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、下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。

●**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27年12月31日㈭（消印有効）

●**問 合 せ 先**：(公財)兵庫県健康財団　健康づくり課　TEL：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。

66歳、男性、3回目

### 継続してプライマリードックを受診されており医師の結果説明、保健指導を楽しみにされている方

昨年の保健指導履歴を確認すると、血糖値が高かったため、糖尿病と合併症リスクについて説明し、食事で注意する点などをお伝えしていました。

今年の結果では、体重が5kg減っていたので理由をお尋ねすると、「昨年、糖尿病の話を聞き、毎日日本酒を2～3合飲んでいたのを1合に減らし、食事は油物が多かったのを減らした」と言われました。その成果が血液検査の結果に現れていることをお伝えすると大変喜んでおられました。今後リバウンドしない様に今の生活習慣を継続されるようお伝えしました。「結果を楽しみに来年も受診します」と笑顔で帰られました。

### 健康不安が強かったが安心して質問できる良い機会になったと喜ばれた方

50歳、女性、1回目

人間ドックは初めてで不安が大きかった様子でした。医師に尿潜血、貧血について説明を受けた後、保健指導になりました。念のため腎臓内科の受診を勧めたところ、病院を教えてほしいとの要望があり、数件ご紹介しました。また貧血が少しでも改善されるよう鉄分を多く含む食事について、パンフレットを渡して説明しました。

すべての健診結果がそろった時点での結果説明（2週間後以降、要予約）にもお見えになり、「結果を見るだけでは分かりにくい点について、気軽に質問できる機会があるのは大変安心できる」といってお帰りになられました。

40歳、女性、2回目

### 継続して人間ドックを受診するきっかけになった方

昨年始めて財団で受診され、母親が糖尿病のため大変気にしておられました。

この1年間、糖尿病予防のため運動と食事に注意され体重が4kg程度減っており、血糖値が正常値範囲内であることを説明させていただくと大変喜ばれました。ただ、今年は血圧が高かったため、食事内容をお尋ねすると、味付けが濃いこと、アルコール量が多めで、塩分多めのおつまみを取られていることなどがわかりました。そこで高血圧改善に向けての食事内容等について説明すると、「今回は、まずアルコールを減らす」と言っ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、早期発見、早期治療はもちろん、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。

# 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、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、子宮頸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 |
| 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 | GOT、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 | |
| | 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 |

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**

健康づくりチャレンジ企業とは、兵庫県が推進する「健康ひょうご21大作戦」の一環として、県内の各企業・団体等の皆さまと協働で、従業員・職員とその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。今回は今号の巻頭特集「今日から始める！アクティブライフのすすめ」にちなんで、運動に関する支援メニューのうち一部をご紹介します。その他にもさまざまな健康づくり支援メニューをご用意しています。詳細は右記URLをご覧ください。▶http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html

## 運動用具や運動機器の整備費補助金

従業員・職員やそのご家族等の健康づくりに取り組む企業・団体等が、運動用具・運動機器を整備する場合、その費用の一部を補助します。

### ◆補助対象者

- 健康づくりチャレンジ企業
  兵庫県内で従業員・職員とそのご家族の健康づくりに積極的に取り組む企業・団体等
- 以下の中小事業者等で構成された福利厚生を行う法人
  ①商店街振興組合、②事業協同組合、③商工会議所、④商工会

### ◆補助対象事業

①運動スペースの面積が20㎡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　上限150万円

②運動スペースの面積が50㎡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　上限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

下記期間内に事業計画書類等の提出が必要です。

■事前相談の受付期間
平成27年6月15日㈪～平成27年12月11日㈮
※事業に関する問い合わせは随時、受け付けています。
※予算額に達した時点で、受付を終了します。

### ◆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

## 健康教室や講演会の開催費補助金

健康づくりに関する健康教室や講演会等を開催する場合、その費用の一部を補助します。

### ◆補助対象者

「健康づくりチャレンジ企業」として登録された事業所等

### ◆補助金の概要

【補助対象事業】
健康教室や講演会等を行うもので、以下のいずれかの取組です。

ア　がん検診の受診促進に向けた取組
イ　特定健診等の受診促進に向けた取組
ウ　食生活の改善のための取組
エ　運動教室の開催
オ　歯科健診・保健指導の実施
カ　その他、従業員・職員及び家族の健康づくりに効果的な取組

【補助金額】1事業所あたり上限10万円／年

【対象経費】健康教室・講演会の開催など、従業員および家族の健康づくりに効果的な取組の実施に必要な経費（講師等謝金・旅費、会場賃借料など）

【補助期間】採択日から平成28年3月31日まで

### ◆応募方法

必要事項を記入した活動提案書を、下記「提出先」に提出してください。なお、提出された書類はお返しいたしません。

### ◆留意事項

①補助制度の対象となるのは、採択後の実施事業に限ります。
②予算状況または審査状況により、必ずしも希望額が補助されるわけではありません。

### ◆提出先・問い合わせ先

**兵庫県健康福祉部健康局健康増進課**
**TEL:078-362-9109**
**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/challenge_hojo27.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。

無香料
レギュラーコーヒー100%
（高級豆使用）

10名様

**UCC上島珈琲株式会社様より　UCC　BLACK無糖　缶185g 30本入りを10名様にプレゼント。**

「UCC　BLACK無糖」はコーヒーそのもののおいしさをお届けするため、無香料にこだわり、原材料はコーヒーのみを使用しています。また、独自に開発した抽出技術でドリップすることで、香り高く、コク深い味わいをお楽しみいただけます。

※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27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77号感想）

臓器移植コーディネーターの役割が詳しく書かれており、勉強になりました。また、臓器提供についても家族で話し合うよいきっかけになりました。
（三木市　女性）

がん・生活習慣病講演会の記事を読んで、動脈硬化の予防に大切なのは「運動と食事」に尽きるということが改めてよく分かりました。予防できるかどうかは、日常生活の中でどれだけ本気で健康づくりを実践できるかにかかっているのですね。（神戸市　男性）

「塩分を減らすコツ」のレシピが大変役に立ちました。「さつまいものミルク煮」、おいしいですね。
（芦屋市　女性）

「+10分（プラステン）」なら無理なく続けられそうです。これで少しでも健康寿命が延びるなら頑張ります。
（神戸市　女性）

## 編・集・後・記

いきなりですが、壁に背を向けて、かかと・お尻・背中・頭を順番に壁に付けて立ってみましょう。皆さんの腰と壁の間にはどれくらい隙間が空いていますか？ 手のひらがぎりぎり1枚入るぐらい？ それともグーにした手がスッポリ入るぐらいでしょうか？

これは自分が「反り腰」かどうかが分かるテストです。「反り腰」とは名前の通り、腰が極度に反っている状態のこと。腰に負担がかかるので、腰痛の原因になってしまう姿勢です。テスト結果ですが、壁と腰の間の隙間が大きければ大きいほど「反り腰」ということになります。

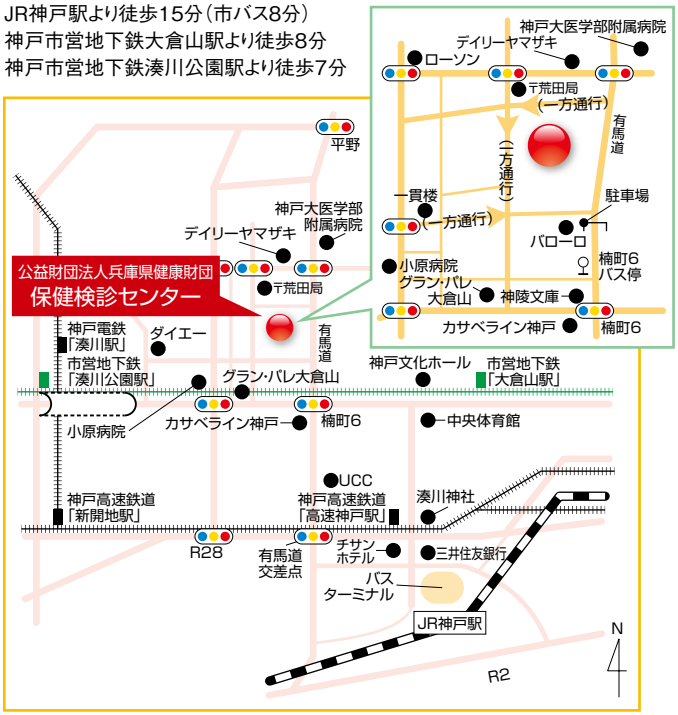
特集の取材時にこのテストを行ったのですが、私は見事にグーが入ってしまいました…。ショックを受ける中、次に「ドローイン」を実践しながら壁に立ってみることに…。すると、空いていた隙間が驚くほど小さくなっていたのです（大げさではなく、本当に！）。ぜひ読者の皆様もこのテストをした後に、ドローインを実践してみてください！ 背筋のビフォーアフターに驚かれるのではないでしょうか？

ドローインをはじめ、今号ではたくさんの体操を紹介しています。どれも手軽にできるものばかり。私は「通勤時の電車内でこっそりドローインをする」を習慣づけようとしているところです。正しい姿勢を手に入れるために、少しずつですが頑張ろうと思います…！

PREVE No.78
平成27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

表紙撮影地：篠山市「丹波の黒豆」