PREVE 79

健康づくりは 毎日のセルフチェックから

平成27年度 がん・生活習慣病講演会

国立研究開発法人国立がん研究センター 社会と健康研究センター疫学研究部長

兵庫県立姫路循環器病センター高齢者脳機能治療室長、● 寺 島 明氏中播磨認知症疾患医療センター長



巻頭特集

便利なポータルサイトも!

健康づくりは

毎日のセルフチェックから

公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部健康づくり課長 本 和 美

兵庫県健康財団の岸本和美がセルフチェックや定 握しておくことで、小さな変化も見逃さずにすみ 期健診の大切さとそのポイントをご紹介します。 ます。県民の皆さんの健康づくりをサポートする クが大切です。普段から自分自身の健康状態を把 健康な毎日を過ごすには、日々のセルフチェッ

すすめです。

|日の簡単チェックで心身 の状況を把握しましょう

病は、 た体重計を毎日の健康管理に役立てるのもお きたり、測定結果をデータで残したりといっ することで、早めに体調の変化をとらえてほ はとくに体重の減少が大きな病気のシグナル た多機能型の体重計も増えています。こうし しいと思います。最近は、体脂肪率が計測で になっていることがあります。継続して測定 体重測定です。適正体重を維持することが大 うに生活しているかを確認してみましょう。 の近道です。まずは、自分自身が毎日どのよ 予防するには、生活習慣を整えることが一番 活習慣の積み重ねによって引き起こされます。 もっとも手軽にできるセルフチェックは、 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣 急に増えた場合はもちろん、高齢の方 食生活の乱れや運動不足など日々の生

ことができます。

り除くように心がけると良いです。 ちょっとおかしい」という時はその原因を取 動に気づきやすくなります。睡眠不足やスト 圧計で同じ時間帯に計測を続けていると、 ることで、病気の予防や早期発見につなげる つもと違うと感じたら、より注意深く観察す レスでも血圧は変わりますから、「今日 お通じの状態もぜひ確認してください。 家庭用の血圧計もあれば便利です。 同じ

を動かしてもらえればと思います。 す。無理はせず、年齢や体調に合わせて、 ることで、運動量が意識しやすくなるからで があるとさらに効果的です。歩数を数字で見 歩くだけでももちろん良いのですが、歩数計 ウォーキングを楽しむ人も多いと思います。 運動を毎日の生活に取り入れるために、

だっ することで、 生 しにつなげてもらえればと思います。 たか。 活 はどうだ 毎 生活習慣 日 エチェ った ックして、 か、 病の 運 リスクは確実に下 動 ゃ 生 睡 一活習慣の見 眠 はどう そう

きるようになります。

体重はどうだったか

活習慣の見直し スクを下げましょう

൱

BMI (体格指数) の計算方法と目標とする範囲

計算方法

- BMI
 - =体重(kg)÷身長(m)÷身長
- ●適正体重
 - =身長(m)×身長(m)×22

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

出典厚生労働省(日本人の食事摂取基準2015年版)

例えば、50歳で身長170cm、体重60kgの人の場合は、

●BMIは、60(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)=20.8で「適性範囲」です。

ればと思います

もう一歩すすんで! セルフモニタリングを やってみましょう!

こうしたセルフチェックを続けていけば、

の健康状態を具体的に振り返ることが

セルフモニタリングは、体重や血圧などの測定結果 や運動・食生活の様子などを記録し、自分で観察・評価 する行動療法。

減量や血圧管理など、目標に対する達成度を客観的 に見ることで、セルフコントロールする力をつけること を目的で行います。

セルフモニタリング例 階段を 使うように 昼に15分 歩いた お休み・り Bがんばる 家族で ハイキング 9500 家族で 外食 食事 メモ 77.0 今の体重 +2kg 75.0 今の体重 73.0

分 ま は 康 診 断

を

康情報 イト」 組まなければ、 さんの意識向上に努めています。 ッする 兵庫県民健 健康づくりは、 ぜ 康財団でも、 を開設してい ひ毎日の を入手したり、 「健康ひょうご21県民運動 康憲章」 成果が出ません。 健康 スマートフォンで気軽に健 一人ひとりが意識して取り 、ます。 づくりに活用してもらえ を制定して、 健 康 チェ 便 刹 ツ な 兵庫県では また、 ツー ポー クができた 県民の皆 タ ル 兵庫 なの ル 前 は た

県健

日 丈夫」と考えがちですが、 会を持つようにしてほしいと思います。 回と比 るか、 また、 なく、 ることもあります。 康な毎日を過ごしてほしいと思います。 家 る人は、 0) のア セ 健診は受ければ終わりというわ ルフチェ F L べてどうだったか、 結果を次に生 つ かり確認しましょう。 いつも診てもらって イスを生かすことも重要です。 ックと定期的な健康診断で、 一かすことが大切です。 通院とは 別の 改善点はどこに 別に健診 病気が隠 いるから 医師や専 it 0 れ

断を受けてください。 17 セ ルフチ 0) が 健 康診断です。 加えて取り入れてもら 持 病があって通院 年に 一度は 健 康

げることができます。

サイトです!

習慣の チェック きます! 県内のご当地 健康体操を 動画で紹介!

の大きさ 小 中 大





ko-hyogo21.jp/

健康づくりのパートナーに!

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

ホームページでの健康情報発信に加えて、より気軽に活用できるスマートフォン向けのポータルサイトを開設しています。 県内の健康情報を中心に、簡単セルフチェックや健康長寿食、健康体操など、日々の健康に役立つコンテンツが充実。 ちょっとした空き時間を使って、手軽に楽しく健康づくりができるサイトです。

健康ひょうご21

П







健康体操

県内各地のご当地体操を動画で紹介。 体を動かすヒントになります。



簡単で楽しい

健康長寿のための食の秘訣を紹介!

/ 生活 セルフ / がで



めの食生活を解説。テーマに沿った料

理レシピも紹介しています。

ひょうご健康づくり チェックツール

食生活や運動など36の質問に答えると、生活習慣改善のアドバイスや実践方法が確認できます。







http://www.ken

演

大会議室で開催しました。今回は、国立研究開発法人国立がん研究セン 拠に基づくがん予防法」と、兵庫県立姫路循環器病センター高齢者脳機 と認知症の不思議な関係」の2つの講演を実施。休憩時には健康体操を 病、認知症などの予防や治療について改めて学ぶ機会となりました。

> ません。がんセンターでは、これまでに行 も科学的根拠に基づいているとは限

部位のがんのリスクを上げることが分 を整理し、「日本人のためのがん予防 われてきた疫学研究などの科学的根拠 かっています。がん予防において、たばこ まずはそのポイントを紹介しましょう。 法」としてガイドラインを示しています。 1つめはたばこです。 喫煙は多くの



科学的根拠に基づく がん予防法

予防のための正しい知識とは~



がん予防の実践は

国立研究開発法人国立がん研究センター 社会と健康研究センター疫学研究部長

岩崎 基氏

●プロフィール/群馬大学医学部卒業。国立がんセンター研究 所支所臨床疫学研究部リサーチレジデント、同センターがん予 防・検診研究センター予防研究部室長を経て、2013年より国立

皆さんのもとにもいろいろながん予防の 聞やテレビで紹介される情報は、必ずし 情報が届いていると思います。ただ、新 す。なかでも重要なのが人を対象とし た研究で、これを疫学研究といいます。 がん予防の研究はさまざまにありま 正しい知識を持つことから することを推奨しています。

査を受けて適切に対応してください。 感染症も、がんの原因になります。検 また、肝炎ウィルスやピロリ菌などの

生活習慣の見直しを がんのリスクを知って

イントを押さえることが大事です。例 えば、たばこ(禁煙)、お酒(節酒)、体型 がん予防には、今お話したようなポ がん研究センター社会と健康研究センター疫学研究部長。 高まります。がん予防には、たばこは吸 対策は一番の柱。受動喫煙でもリスクは

り過ぎに注意してほしい。野菜や果物 が重要です。次に飲酒。日本酒では1 慣病を考えると、1日400グラム摂取 足しないよう意識しましょう。生活習 は食べないことがリスクになるので、不 は、バランス良く食べることと、塩分の摂 クを下げることが分かっています。食事 けでなく、糖尿病や循環器疾患のリス 動も重要です。日常的な運動はがんだ 年の男性で21から27、女性で21から25 2乗で割るBMIで表しますが、中高 程度に抑えることを推奨しています。 なら大瓶1本、焼酎なら1合の2/3 飲むなら、節度のある飲酒を心がけて 日2合以上飲むとリスクが上がります。 わないことと、受動喫煙を避けること の範囲内で体重を管理しましょう。運 す。肥満度は体重 (kg)を身長 (m)の ください。日本酒なら1日1合、ビール 肥満とやせすぎにも注意が必要で

もいろいろ行われていますが、これまで を目的にサプリメントを投与する研究 メントが取り上げられます。がん予防 を付け加えておきます。 にがんを予防することが確実という結 論が出たサプリメントはないということ ちなみに、予防法として、よくサプリ 皆さんにはぜひ科学的根拠に基づい

活用してください。がん予防にはまず 正しい知識を持つことが大切です。 気になることがあればこういったものを るさまざまな情報を提供しています。 た予防法を取り入れてほしいと思いま す。がんセンターのホームページでは、が んの予防法やリスクチェックはもちろん、 「がん情報サービス」としてがんに関す

リスクが低いのです。 すべて実践している人では40%ぐらい ゼロ~1つしか実践していない人に比べ、 をまったく実践していない人から全部 かるリスクは階段状に低くなります。 実践している人まで比べると、がんにか (適正B (塩蔵品控えめ)。この5つの生活習慣 MI)、身体活動、塩分摂

す。ぜひやってみてください。 ら進むと結果やアドバイスが得られま 確率を試算できます。質問に答えなが つの生活習慣から10年間でがんになる を公開しています。先ほど紹介した5 もに上がっていきます。がんセンターの 時代です。また、その確率は年齢とと ホームページでは、「がんリスクチェック」 日本人の2人に1人はがんにかかる



生活習慣病と認知症の 不思議な関係

認知症の予防とは~

講師

兵庫県立姫路循環器病センター高齢者脳機能治療室長、 中播磨認知症疾患医療センター長

寺島 明氏

●プロフィール/神戸大学医学部卒業。兵庫県立高齢者脳機能研 究センター、イギリスブリストル大学MRCセンター、アメリカ国立衛生 研究所を経て、2010年より兵庫県立姫路循環器病センター高齢者 脳機能治療室に勤務し、現在は同室長及び認知症疾患医療セン ター長を務める。

認知症の予防につながる 生活習慣病の予防が

生活習慣病があると、認知症になる

うか。人間は生まれてすぐは歩けない

とは覚えていないということになる。本 よく覚えていても、5分前に話したこ 3分程度になります。若い頃のことは

つもりで同じことを言います。こういつ 人は記憶がないので、初めて話している 認知症とはどういう病気なのでしょ

発症を遅らせることが大事 認知症は予防と早期発見と

間がどんどん短くなり、最終的には2、

また、認知症になると、記憶できる時

し、話もできません。何年にもわたって

脳が学習し、神経細胞のネットワーク

平成27年度の「がん・生活習慣病講演会」を1月28日、兵庫県医師会館 ター社会と健康研究センター疫学研究部長の岩崎基氏による「科学的根 能治療室長で認知症疾患医療センター長の寺島明氏による「生活習慣病 行いました。今回も先生方の分かりやすいお話を通して、がんや生活習慣

がすっぽり抜けてしまうのは認知症の どうかを忘れること。できごとの記憶 あると思いますが、問題なのは食べたか ご飯に何を食べたか忘れることはよく て物忘れなどが起きるのです。 神経のネットワークが壊れて、結果とし 脳の神経細胞が徐々に減っていきます。 ができて、歩けたり、話せたりするよう になります。ところが認知症になると、 能性が高いということになります。 !題はどんな物忘れなのか。今日の朝 年をとれば、当然物忘れはします。

ります。今、8歳以上では、3人に1人 が出るのをできるだけ遅らせようと考 ません。みんながなるものとして、症状 す。今はまだ認知症を治す薬はあり が認知症を発症すると考えられていま なのに、怒られたとなると、それがスト ません。本人は初めて話しているつもり えるのがいいと思います。 レスになって被害妄想を抱くようにな る」「しっかりして」などと言ってはいけ た時に周りが「また同じことを言ってい

減ると増えないので、普段から減らさ 見ておきましょう。脳の神経細胞は一度 いったことで確認できます。気をつけて の日時や場所を間違える、怒りっぽく くなって身だしなみに構わなくなると なる、一人になるのを怖がる、意欲がな きなくなる、運転ミスが多くなる、約束 切った電話の相手の名前を忘れる、同 ないよう頭を使うことが大事です。 じことを何度も言う、複雑な料理がで 早期発見も大事です。例えば、 · 今

> てほしいと思います。 や飲酒に頼らない自然な眠りを心がけ ば6時間の睡眠で大丈夫です。睡眠薬 は規則正しく、昼寝は1時間までに。 眠も大事です。寝る時間、起きる時間 5000歩を目安にしてください。睡 時にするとなお良いです。歩数は1日 話をしながら歩くなど2つのことを同 めです。週に5日以上、少し早歩きで。 運動は1日30分以上の散歩がおすす ポイントは、運動、睡眠、脳トレ、食事。 るいは治療することがとても重要です。 夜寝ることが大事ですが、高齢になれ 昼寝が多いと物忘れが多くなります。 認知症予防には生活習慣病を予防、あ 確率が高くなることも分かっています。

いたり、計算ドリルや漢字ドリルをやつ を強化できます。読書をして感想を書 もいいです。1日を思い出しながら記憶 と脳は活性化します。日記をつけるの を持つてほしい。新しいことに挑戦する たりするのもいいです。漢字検定に挑 脳のトレーニングとしてはぜひ、趣味

ところが良いとされています。腸内の善 と野菜、オリーブオイルが使われている 慣病予防の食事が基本です。最近は地 中海料理に注目が集まっています。魚 戦するのもいいと思います。 玉菌を増やして便秘を解消するのも 合わせて取り入れてもらえればと思 大事。こうした予防法を年齢や体調に 食事はバランスの良いものを。生活

とってアクティブにたんぱく質をしつか

献立

エネルギー689kcal たんぱく質31.3g 塩分2.9g (1人分) 食品も上手に利用しましょうのハムやソーセージ、魚の缶詰た

など加工

- 牛肉と野菜の オイスター炒め
- 菜の花とかにかまの かきたま汁
- 豆乳プリン
- ご飯 (150g)

リスクが高まります の低下がすすみ、要介護状態になる なると、筋肉量や筋力の低下、活動量 い状態を言います。このような状態に 動するために必要な栄養素が足りな なっています。低栄養とは、エネル を活動的に過ごしたいものです。栄養素はそれぞれ とたんぱく質など健康を維持し、活 (ランスよく必要量をとることが大切で 一で欠かせない栄養素です。 ^が、中でもたんぱく質は活動する 春は外出する機会が増える季節です。疲れを蓄積せず、毎日 防のポイントはたんぱく質を 齢 こ飯に納豆をプラスしたり、 かりとることです。 者の間で〔低 栄養 例 〕が問 えば、卵 適量 題 ギ

(公財)兵庫県健康財団

調理の

材料 (2人分)

牛肉と野菜のオイスター炒め

牛肩ロース肉140g(下味用:はちみつ大さじ1、黒酢大さじ1、 片栗粉少々)、玉ねぎ1/2個、ピーマン2個、ごま油大さじ1 調味用:黒酢大さじ1、オイスターソース小さじ2 中華スープの素(ねり)小さじ1(100ccの湯に溶かしておく)

作り方

- ①牛肉はひと口大に切って、はちみつ、黒酢(大さじ1)で下味をつける。片栗粉を薄くつけて、熱湯にさっと通し、ざるにとる。ピーマンと玉ねぎはひと口大に切る。
- 2フライバンにごま油を入れて熱し、強火で玉ねぎ、ピーマン、 牛肉の順に炒める。黒酢、オイスターソースをフライバンの 端に焼き付けるように回し入れる。中華スープを入れて ふたをし、一分ほど蒸し焼きにする。

調理のポイント

肉に下味をつけ、湯通しすることで肉が柔らかく仕上がります。

調理² 菜の花と かにかまのかきたま汁

材料 (2人分)

菜の花1/2輪、かにかま2本、だし汁300cc、 玉子1個、片栗粉小さじ1(同量の水で溶かす)、 うす口しょうゆ大さじ1/2 〔または白だししょうゆ大さじ1/2〕

作り方

- ●菜の花は熱湯でさっとゆでておく。だし汁が 沸騰したら、水溶き片栗粉を加えた卵液を 回し入れる。しょうゆ、塩(あれば白だししょ うゆ)で調味する。
- 2火を止めて菜の花、かにかまをいれる。

調理のポイント

水溶き片栗粉を混ぜた卵液を沸騰しただし汁に入れると、ふわふわのかきたまに仕上がります。

調理の豆乳プリン

材料 (2人分)

成分調整豆乳150cc、 砂糖大さじ1、玉子1個、 黒みつシロップ〔市販〕小さじ1

作り方

- ①豆乳に砂糖を加えて混ぜ、 電子レンジ(500W)で1分 30秒加熱し、溶き玉子1個 分を加えてよく混ぜる。
- 砂耐熱容器に入れ、蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。 粗熱がとれたら黒みつシロップをかけ、冷蔵庫で冷やす。

調理のポイント

網じゃくしなどでこすとなめらかに仕上がります。

健康づくりの身体活動において、背伸びなどの伸びる動きの体操や運動はよく行います。 大きく大きく大きくな~れ 大きくなって天までとどけ♪ 大きな姿勢と小さな姿勢の間をスムーズに変換できる機能 小さく小さく小さくな~れ 小さくなってアリさんにな~れ 特に、 速く小さくなる機能) しかし、 小さくなる動きの体操や運動は比較的忘れ気味ではない の低下は、

その間の姿勢変換能力も大切です。 でしょうか?動物本来の機能として大きくみせる動きは、 私たちにとって、 転倒時などにおいて適切に身を守る能力の低下をもたらします。 威嚇や攻撃であり、小さくなる動きは防御を意味します。動物にとってはそのどちらも大切ですが、 日常生活の活動能力を低下させるだ



- 両足をそろえて立ち、膝を閉じ、かかとを床につけたままの状態で、膝を 抱くか、手を膝に添えて小さくなります。足首の硬い方、膝の調子の思わ しくない場合などは無理なく小さくなれる姿勢(中腰程度)になります。
- 2 少し勢いよく膝を伸ばして立ち上がりながら、両手を斜め上方向に伸ば し、「ヤア」と大きな声を出します。声を出すのが望ましくない環境であれ ば、心の中で「ヤァ」と叫びましょう。
- 3 大きくなったら、すばやく[1]の姿勢に戻ります。
- この動作を少しリズミカルに5回から8回程度繰り返します。



体力のある場合は、「2」の立ち上がる動作の際、軽くジャンプして 足を肩幅程度に開き大きくなります。また、小さくなる際も、軽く ジャンプして足を揃えながらすばやく小さくなります。

立った状態での運動が困難な場合は

座った状態でも 行うことができます!!

(photo model: masai)



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。













推 進会議

兵庫県柔道整復師会

兵庫県柔道整復師会は、地域実践活動助成金を利用して「七転び八起き 」を目指した健康づくり教室を6か所で実施しました。参加者は地域住民 220名で、兵庫県柔道整復師会の所属スタッフにより体操、体力測定、結 果説明を行いました。

参加者は、一人一冊「私の健康運動日誌」を持ち、1日の歩数、外での会話

の有無、体重等を毎日記入していきます。体力測定の後はこの日誌を見ながら初回の数値と最終回とを 見比べて、個別指導をします。参加者の多くは日頃から健康意識が高く運動も外出も定期的にされてい ますが、この講座を受けることで更に、閉じこもり防止、転倒予防、運動習慣を身に付けることができます。 女性は定年後も地域とのつながりを持ちやすいですが、男性は仕事をリタイアした途端、外とのつなが りがなくなりやすく、男性の参加者を増やすことが今後の課題です。

会場は常に笑いが絶えず、スタッフも参加者も元気いっぱいで明るい講座となりました。

尼崎市健康増進すみれ会

尼崎市健康増進すみれ会は、地域実践活動助成金事業を利用して「世代を超えて伝えたい野菜レシ ピ」を作成し、12月15日に尼崎市立園田公民館において「田能の里芋を使った料理教室」を開催しま した。



レシピ集では地元の野菜を使って、子どもが喜ぶ料理やホッとするおふく ろの料理など、どの世代にも好まれる美味しくて、簡単に作れるメニュー を紹介しています。

料理教室では参加者同士が和気あいあいと料理に取り組み、猪名寺自 治会長から里芋の歴史や特徴の話、花の里ぼたん会による「田能の里芋 音頭」の披露もあり、食材に対する理解や愛着が一層深まる機会となり ました。

地域にある素晴らしい食材を絶やすことなく次世代へ継承し、家族 や周りの方への健康づくりがますます広がることを願います。

阪神北会議

阪神北フォローアップ研修会

1月28日いたみホールで阪神北会議研修会を開催し、81名の参加がありま した。

講演会では「COPDってどんな病気?こわいの?」をテーマに、はら内科ク リニックの原秀樹氏を講師に迎え、日本で増え続けている聞き慣れない 「COPD」の原因・症状・予防法をお話しいただきました。治療には禁煙が不 可欠であり、適切な治療を受ければ症状が改善することを教えていただきま した。

また、さんだ愛育班による健康劇「くちもと元気で口福(こうふく)物語」、 歯科衛生士の板橋志津子氏による「くちもとキラキラ3分体操」をお話しい

会場の参加者も一緒に口元を動かしたり、プラステンのDVDを観ながら体を動かすなど 終始和やかな雰囲気の研修会でした。

ただき、肺疾患予防のひとつとして日頃からの口元の健康が重要であるということを、ユーモア を交えながら楽しくわかりやすく教えていただきました。

【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) 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



可 進 を紹 体会 の議 健 康 地 づ 域 6) ഗ



東播磨会議

加古川市老人クラブ連合会

加古川市老人クラブ連合会では、健康マイプラン実践講座を利用し、「健康寿命をのばそう 頭と身体と心を元気に!座ってできる楽らく体操」をテーマに、健康運動指導士の賢見和子氏を講師に招き、理事・女性委員・若手委員合同研修会を実施しました。

人は身体を動かさなくなると心身の機能が低下し、あちこちに支障がでてきます。そうなると家に閉じこもり、生活機能が落ちてしまいます。生涯活き活きと自立して過ご

すために日頃から意識して身体を動かすこと、元気に社会参加し、仲間づくりを進めることが大切との説明がありました。 楽しく歌いながら簡単な体操を行い、役員同士のコミュニケーションが深まりました。また身体を動かすことの大切さを 改めて感じることのできた研修会でした。



中播磨会議

姫路いずみ会

いずみ会は「私達の健康は私達の手で!」をテーマに地域の方々と共に、食を通じた健康づくりの活動を続けています。



そのひとつとして、地域の方々に直接かかわる活動として、平成21年より地元の事業者 (マックスバリュ、ボンマルシェ)、市、地域活動栄養士と協同して食育イベントを開催し ています。

買い物中の方々に食育に関するチラシ等を配布するとともに、音楽のリズムに合わせて豆つかみゲームに挑戦してもらい、正しい箸の使い方の啓発をしたり、朝ごはんの大切さを楽しく学んでもらったりと毎回好評を得ています。

今後も、これからの子育てを担う若いお母さんや高齢者に食育の情報を発信するこの ような機会を増やし、活動の輪を広げていきたいと思っています。

北播磨会議

小野加東栄養士会

小野加東栄養士会では5月17日に健康マイプラン実践講座を利用し「食べる楽しみいつまでも」をテーマに、兵庫県歯科衛生士会西脇・多可支部長の小林善子氏を講師に迎え、研修会を開催しました。

手作りの歯の模型を使用しながら乳歯・永久歯・義歯と、生涯の歯の成り立ちや歯磨き のポイントなどについて説明がありました。

よく噛むことにより、口の周りの筋肉が鍛えられ、また唾液の分泌を促し、唾液は口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防や消化吸収を助ける効果があることや歯磨きやうがいで口の中を清潔にすることで誤嚥性肺炎の防止に繋がる等、事例を交えお話していただきました。

年齢に関係なく、いつの世代においても歯の健康が身体の健康に結びついていること、噛むことや口腔ケアの大切さを教えていただいた研修会となりました。



西播磨会議

龍野商工会議所/クミアイ化学工業(株)

クミアイ化学工業株式会社 龍野工場では、食生活の改善と健康管理の実践に取り組んでいます。8月末に健康増進プログ



ラムで現状把握をし、健康マイプラン実践講座を利用し、山村瑩子氏による「働きざかりの成人の食生活について」をテーマに講義を受け、各自で立てた取り組み目標を実践しました。 3か月後、1割の人が同プログラムの生活習慣「見直しさん」から「良好さん」に好転し、 龍野健康福祉事務所の栄養士・保健師のもとに従業員全員が個別に3カ月間の取り組み評価 と今後の改善点の指導を受けました。

朝食の大切さ、年齢・体格・仕事(運動)量に応じた適正な食事量、食品の選び方や食べ方の工夫など、個々に指導していただいたことで、より具体的な今後の目標設定につながりました。



但馬会議

但馬長寿の郷 健康福祉大学とが山学園

但馬長寿の郷 健康福祉大学とが山学園では9月10日に健康マイプラン実践講座 を利用して、講演会を開催し、91人の参加がありました。

講師には保健師の西垣悦代氏を迎え、「今のあなたをもうひとまわり輝かせるために~ロコモ予防で心もからだも活動的に!~」と題し、ご講義いただきました。

ロコモティブシンドロームチェック、栄養、睡眠についてわかりやすく説明 があり、ロコモ予防のためのストレッチや筋力運動などもゲームを交えてご指 導いただき、参加者は楽しく学ぶことができました。

健康寿命の延伸のためにも、日常生活に予防策を取り入れ、実践していくことの大切さが分かる良い機会となりました。



たんぱ会議

うまい会男の腕まくり



地域実践活動助成金事業を活用された「うまい会男の腕まくり」の活動を紹介します。

この団体は、シニア世代の男性が一人でも生活に困らないように「食」で独り立ちできることを目的に、毎月テーマを決めて、独自で料理教室を開催されています。

会員同士で、篠山市の特産物や地元野菜の基本的な調理法、正しい出汁の取り方、魚のさばき方などを教え合うことで、楽しみながらノウハウを身につけられています。

8月には地域活動栄養士会から食中毒予防や食材の選び方を学ばれた後、「日本食を見なおそう」と題して、古代米ごはんや筑前煮をつくられ、年末にはクリスマスのパーティ料理やケーキ作り、おせち料理にもチャレンジされました。

このような生き生きとした活動により、丹波地域の食の健康づくりもますます広がっていくと思います。

淡 路 会議

賀集老人クラブ

賀集老人クラブでは、年一回、全会員を対象にした健康づくり教室が開催されています。

今年度は1月11日に健康マイプラン実践講座等を利用した教室が開かれ、110名の会員が参加しました。午前中は、調理実習、グラウンドゴルフ大会、南あわじ市の協力による血圧測定、午後からは人権ビデオの観賞、健康マイプラン実践講座講師の三遊亭楽団治氏による心の健康づくりの講演が行われ、「食」「からだ」「生活習慣」「こころ」と、盛り沢山の内容に、皆さん積極的に取り組まれていました。参加者からは「健康のありがたさ、大切さを意識づけさせられた」「心の健康には"笑い"がとても大事だと改めて認識できた」「会員同士の親睦が深められた」との感想のとおり、充足感溢れる会になりました。





















啓発事業の紹介 健康づくり実践活動支援

引き続き、推進員として の健康運動リーダー78名 送いたします。 活動していただく方には にそれぞれ委嘱しました。 任推進員293名に、食 年間活動していただく新 催しました。 4月以降に委嘱状を郵 方を対象に研修会を開 平成28年4月から2

から推薦していただいた いただくため参画団体等 リーダーとなり活動して 健康づくりの実践活動の

日 程	実施場所	内容	
9月18日金	いなみ野学園*		
10月20日火	但馬長寿の郷	■「健康ひょうご21県民運動と推進員の役割」	
11月19日(木)	姫路労働会館	2 「ひょうご健康づくり県民行動指標について」	
11月26日(木)	三田市商工会	(※いなみ野学園・阪神シニアカレッジ・神戸会場は「歯・口腔の健康づくり」講話)	
12月3日(木)	芦屋市市民会館	│ │ ③ 講演 「健康寿命+10(プラステン)」~適塩和食のすすめ~	
12月 9 日(水)	阪神シニアカレッジ*	関語機 健康なずのより(ランスノン) ・過塩和度のすりの。	
12月10日(木)	兵庫県農業共済会館(神戸市)*	※ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	





味を持つてくれる 機会になりよかつ るようになった。 た。」などの感想を いただきました。 食べることに興

日 程	実施団体
9月8日(火)	篠山市(丹南児童館)
9月16日(水)	淡路市子育て学習センター
9月29日(火)	日光認定こども園
10月 1 日休	生活協同組合コープこうべ 第6地区活動本部
10月13日(火)	三田市立三田保育所
10月23日金	芦屋市立小槌幼稚園 💮 🙀 👢 🔪
11月6日(金)	神戸市立神戸幼稚園
11月25日(水)	赤穂市立赤穂幼稚園
1月26日(火)	- 姫路市立白浜幼稚園

どれが大豆が含ま

れる食品かを確認

し、率先して食べ

や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。 ループ)のお姉さんと「緒に「大豆のうた」を始め楽し 所で開催しました。子どもたちはクッキーズ(歌手グ い歌や踊りなどを通じて、栄養バランスのとれた食事 「ひょうご、食の健康、運動」の一環として、県内9か

除対象となります。

これらの寄附については、所得税・法人税の控

家族や地域、職域等で

推進員·8020運動推進

康ひょうご21県民運動

第6地区活動本部
~ (6 E) m
3 8

者も全死亡者のうち3割超を占めています。

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡

がん征圧のための寄附

興味がわく内容

どもが食べものに

お姉さんの歌とダ だったのと素敵な

ても楽しい時間で ンスが印象的でと

した。」「食事の際、

者の方からは「子

に参加された保護

また、コンサート

~寄附金の主な使途~

受けしています。

の事業資金として、

がん征圧のための寄附金をお

めに、がん征圧事業に取り組んでおり、そのため

当財団では、がん患者を1人でも少なくするた

●がん研究のための助成

関などのがん研究に助成しています。 がんの予防や診断治療に従事している研究者や研究機

●がん征圧の普及啓発活動

ます。 予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに活かしてい がん予防講演会の開催、講演会への講師派遣、がん

~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。

なっています。1日に56人の新たな患者が発生し、 病し、約150万人が亡くなっています。 0,500人が発病し、約2,100人が亡く 2 結核制圧のための寄附 結核は今でも国内最大の感染症です。 (快気 還暦等のお祝い返しや香典返しに代えて) 世界では、今も年間約900万人が、 年間約2 結核を発

結核予防会兵庫県支部)では、

左記の寄附をお願

兵庫県健康財団(日本対がん協会兵庫県支部)

いしております。

6人が命を落としていることになります。

16・1より高くなっています。 が、全国平均より高い状態が続いており、今でも19・8と全国平均の 兵庫県では、10万人に対する新たな結核登録患者の割合である罹患率

様のご支援をお願いします。 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 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 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

康ひょうご21県民運動推進フォーラム

開催日時 平成28年6月2日休13時30分~16時

兵庫県看護協会 ハーモニーホール

内

②健康ひょうご21県民運動について ③講演「健康長寿のための運動と仲間づくり ①表彰(健康づくり等に係る知事表彰、 講師:筑波大学大学院人間総合科学研究科 兵庫県健康財団会長表彰 教授 (仮題 久野

譜也

氏

TEL: 078-579-0166 (公財)兵庫県健康財団健康づくり課

FAX: 078-579-1400

受講料:無料(要申込み)

かん予防セミナー

平成28年8月21日(13時~16時

1

容

講師:国立がん研究センターがん対策情報センター長

文彦

氏

「最前線!今どきのがん予防―検診からケアまで―(仮題)」

「がんになっても健やかに生きる

開催場所

神戸朝日ホ

開催日時

問合せ先

TEL: 078-579-0600

(公財)兵庫県健康財団健康づくり課

FAX: 078-579-1400

受講料:無料(要申込み)

講師:神戸大学大学院医学研究科内科系講座

- 患者・家族のこころに寄り添い、支えるケアとは~_

先端緩和医療学分野特命教授

木澤

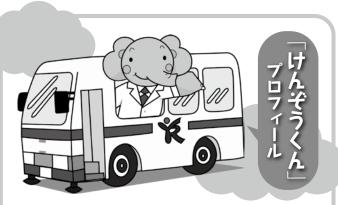
義之 氏

「ヘルシー弁当キャラバン」参加企業募集のご案内

「適塩・適量でおいしい!」の体験を通じた食育セミナーをあなたの会社で実施しませんか? 健康ひょうご21県民運動一食の健康運動では、昼食の改善を通じた、働き盛り世代の食育を 支援しています。詳しくは、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」をご覧ください。

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





毎日健康で元気モリモリな5歳のゾウの男の子。健康につ いて勉強したり、健康に良いことをみんなに広めたりする ことが大好きです。そんな「けんぞうくん」は兵庫県の県 民の皆さんの健康増進を応援する活動をしています。

指して、「けん よろしくお願 今後ともどうぞ ぞうくん」と共 パートナーを目 してまいります。 に一層の努力を いたします。

健康づくりの



活躍中です。こ 断・研修会の案内チラシ等に登場し、県内各地で て「けんぞうくん」を商標登録しました。 「けんぞうくん」は健康づくりグッズや健康診 兵庫県健康財団のマスコットキャラクターとし 現在、

13

∭読者プレゼント

毎日の水分と ミネラル補給に!





無香料 レギュラーコーヒー100% (高級豆使用)





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ますよう、お願いいたします。

- ●締め切り/平成28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。

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。

- ■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78号感想)

特集「今日から始める!アクティブライフのすすめ」を読んで、「日常生活の中でひと工夫」を実践できていないことに気付きました。これからはこまめに動くことを心掛けます。

(神戸市 男性)

「ドローイン」などの体操の写真が載っていて分かりやすかったため、切り抜いて壁に貼り、毎日実践しています。少しでも健康寿命を延ばすために頑張ろうと思いました。

(神戸市 女性)

巻頭特集を読み、一番勇気付けられたのは「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」のところです。健康寿命を少しでも長くしたいとは思いますが、急にジムへ行く、急にジョギングをするといったことができないので、少し安心しました。

(神戸市 女性)

血圧が気になる年齢になり、 「塩分を減らすコツ」のレシ ピはとても参考になりました。 PREVEは同僚の間で回し読 みしていて好評です。

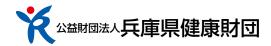
(神戸市 男性)

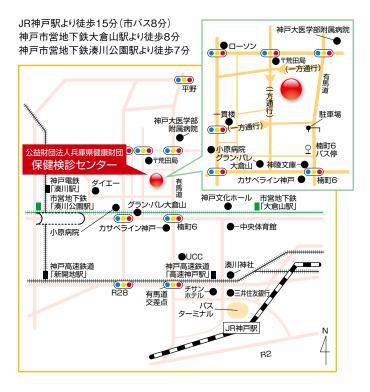
編・集・後・記

巻頭特集で紹介しました「ひょうご健康づくりチェックツール」、私も以前チェックしたことがあるのですが、今回の取材をきっかけに再挑戦しました(前回は恥ずかしながら惨憺たる結果でございました…)。結果は「良好さん」。ですが、詳細を見ると「運動」と「食事」の評価に「できることから取り組んでみましょう」のコメントと今にも泣きだしそうな表情マーク。どうやら「良好さん」の枠に滑り込めただけで、生活習慣に関する課題は山積みのようです。

生活習慣と言えば、前号の編集後記で習慣化したいと書いた電車内でのドローインですが、なんとか続いております。おかげさまで電車がガタッと揺れてもつられることがなくなりました。ちょっとしたことでも毎日続ければ何かしら結果は出るものですね。毎年戦々恐々としながら健康診断に臨む私ですが、来年こそは「日ごろの成果をご覧に入れよう」といった気持ちで受診できるようにしたいものです。







〒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

撮影地:淡路市「兵庫県立あわじ花さじき」