

「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 80

プレベ

2016

G7神戸
保健大臣会合
推進協議会
関連事業

がん予防セミナー

～受けて安心!がん検診
これからのがん予防と緩和ケア～

健康ひょうご21県民運動 推進フォーラム報告

筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授 ● 久野 譜也 氏



公益財団法人兵庫県健康財団

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

巻頭特集

G7神戸保健大臣会合推進協議会関連事業

がん予防セミナー

～受けて安心！がん検診
これからのがん予防と緩和ケア～

G7神戸保健大臣会合推進協議会関連事業として、8月21日、「がん予防セミナー～受けて安心！がん検診～これからのがん予防と緩和ケア～」（主催…（公財）日本対がん協会、（公財）兵庫健康財団（日本対がん協会兵庫支部）を神戸朝日ホールで開催しました。セミナーでは2つの講演を通してがん予防と緩和ケアについて学んでいただいたほか、ミニコンサートで美しい音楽も楽しんでいただきました。当日の様子をご紹介します。

講演 I

知って安心 がん情報

国立がん研究センター がん対策情報センター長

若尾文彦氏

プロフィール



1986年横浜市立大学医学部を卒業。88年国立がんセンターレジデント、91年がん専門修練医を経て、92年国立がんセンター中央病院放射線診断部医員、98年同医長。2006年がん対策情報センター長補佐、10年同センター副センター長を経て、12年より現職。

がんはどんな病気なのか

私が所属する国立がん研究センターは、今から

54年前に国のがんの研究機関として設立された。医療と研究を行う機関です。平成18年に開設されたがん対策情報センターでは、がん対策に必要な情報を皆さんに発信しています。がんは日本人の死因の第1位ですが、早期発見・早期治療で治る時代もあり、怖がる必要はありません。知ってほしいのは、がんになった時に役に立つ情報や相談できる場所がどこにあるのかということです。

がんで亡くなる日本人の数は、1981年に脳出血・脳梗塞などを抜いて1位になりました。現在、日本では年間80万人ががんになり、36万人が

がんで亡くなっています。2人に1人が生涯のうちにがんになる計算ですが、治療の目安であるがんの5年生存率は62.1%になりました。今なお、がんは怖い病気とされていますが、がんは防げない病気でも、珍しい病気でも、治らない病気でもありません。がんについて知ること怖さもなくなるのではないかと思います。他人事ではなく、自分事として考えていただくことが大事です。

では、がんはどういう病気なのか。細胞は分裂して増えますが、うまくいかずに異常な細胞ができることがあります。これを繰り返すとがんができてしまいます。がん細胞はブレーキの壊れた車のようなもので、どこにいても増えてしまう。いろんなところに転移したり、再発したりするのはそのためです。

がんを予防するには、禁煙、節酒、運動、適正体重、バランスの取れた食事という5つの生活習慣を守ることが大事です。5つの習慣を守れば、がんになるリスクが男性は43%、女性は37%下がります。

たばこは吸わない、お酒はアルコール換算で1日23gまでに。ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら2/3合が目安です。運動は1日1時間程度歩き、1週間に1度は汗をかくぐらいに体を動かします。食事は塩分を控えて野菜や果物を十分に摂り、加工肉を控え、適正体重を維持するのがポイントです。

もう一つ、日本人のがんの要因として大きいのが感染症です。C型肝炎、B型肝炎になって肝臓がんができる、ヘリコバクター・ピロリの感染によって胃がんができる、ヒトパピローマウイルスによって子宮がんができることがあります。数は少ないですが、白血病のウイルスもあります。

検診を受け、正しい情報を

がんは早期では症状がなく、進行しても症状が出ないものもあります。症状がなければ、検査を受けないと分かりませんが、日本はがん検診の受診率が30%から40%と非常に低い。自分の体のために検診はとても大事です。

一方で、がん検診といっても何を受ければいいのかわからないという声もあります。国が薦める5つの検診は、胃、肺、大腸、乳、子宮頸がんです。職場でがん検診が受けられない、働いていないという人は各市区町村でやっている住民検診を受けてください。自治体によって対象は変わりますが、検診の無料クーポンも配られています。こういったものも活用してぜひ検診を受けましょう。

がんについて知りたい、相談したい場合は、がん

(図1) がん情報さがしの10カ条

- 1 情報は「力」。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。
いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。
- 2 あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。
- 3 あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。
質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。
- 4 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。
- 5 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。
- 6 がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。
がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。
- 7 インターネットを活用しましょう。
わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。
- 8 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。
- 9 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。
がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。
- 10 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。
主治医は？ 家族は？ 患者仲間？ あなたの判断の助けになります。

国立がんセンター がん対策情報センター 2008年2月

相談支援センターを利用してください。がんの治療を行ったり、医療機関を連携させたり、相談に対応するなどの役割をもったがん診療連携拠点



病院が全国に約400か所、うち、兵庫県には14か所が整備されています。そこには必ずがん相談支援センターがあります。病院の中に設置している相談窓口ですが、その病院にかかっていない方を含めてどなたでも相談することができます。

また、がん対策情報センターのウェブサイト(がん情報サービス ganjoho.jp)でも、がんに関する情報を幅広く提供しています。がんの解説や診断・治療、生活療養、予防検診など、信頼できる正しい情報をわかりやすく紹介しています。こちらもご覧になってください。患者さんと一緒にまともな「がん情報さがしの10カ条」(図1)も参考になると思います。

がんは決して怖い病気ではありません。正しい情報を手に入れて、がんに向き合っていただきたい

講演 Ⅱ

がんになっても健やかに生きる

「患者・家族のところに寄り添い、支えるケアとは」

神戸大学大学院医学研究科内科系講座
先端緩和医療学分野特命教授

プロフィール

木澤義之氏



1991年筑波大学医学専門学群を卒業。94年筑波大学附属病院総合医コースレジデント、2000年筑波メディカルセンター病院診療科長。03年筑波大学臨床医学系講師、筑波大学附属病院医療福祉支援センター副センター長を経て、05年筑波大学附属病院緩和ケアセンター副センター長。13年より現職。

WHOでは、命の危機に直面している患者さんと家族の体や心のつらさを楽にすること、病気を持つて生きていくための支援をしていくことが緩和ケアの役割と定義されています。

これまで、科学の発展とともに医学も発展してきました。病気の原因を突き止め、その原因が治癒するというのが医学の原則です。では、病気が治ればそれでいいのでしょうか。日本人の平均寿命は、1947年から2010年で約30年も延びました。病気を持つて生きようになったということもできます。寿命が延びたことで果たして人々は幸せになったのでしょうか。

医学、医療は今まで長く生きられるようにすることに集中してきました。しかし、それだけでは不十分ではないかと、ここ10年ほど指摘されてきています。ただ治療するだけではなく、病気や障害を持った人を支えるために医学がどうやってアプローチするかを考えてきたのが緩和ケアで、その歴史は戦いで傷ついた兵士を看取る場所であったホスピスから始まっています。

対象が主になんになったのは、1967年にロンドンにできたホスピスが代表的なもので、これが現代のホスピスの始まりとなつて世界へ広がりました。診療報酬制度に緩和ケア病棟入院料が新設され、がん対策基本法もできて日本中に緩和ケアが広がったのは、この20年のことです。

緩和 ケアが がん医療をサポート

従来のがん医療では、まずがんの治療を行つて、治療ができなくなつたら緩和ケアをしましょうということになっていました。しかし、これでは遅すぎます。がんと診断された時からサポートは必要です。がんによるつらさは診断を受けた時からありますし、不安や不眠で治療ができなくなる人もいます。その時からサポートが必要になります。治療をしながら緩和ケアもしていかなければいけません(図2)。つらかったり、困ったりしたら相談するのが当たり前と考えてください。

厚生労働省が定めた「がん対策推進基本計画」でも、重点的に取り組む項目として、「治療の初期段階からの緩和ケアの実施」という事項が入っています。非常に重点的な政策です。

緩和ケアで実際に何をするかというと、一番は痛みを緩和することです。息苦しさなどのつらさも緩和しますし、抑うつ、不安、不眠への対処、生活する上でのアドバイスも行います。大切にしているのは、しっかりお話を聞くこと。困難な状況にある方とできるだけ一緒にいて、少しでも痛みやつらさを緩和できるように努力しています。

緩和ケアを専門的に提供しているところは、入院で緩和ケアを提供するホスピス緩和ケア病棟、すべてのがん診療連携拠点病院にある緩和ケアチーム、在宅の緩和ケアの3種類があります。緩和ケア病棟は全国に約360あり、緩和ケアチームは600ぐらいあると言われています。両方を合わせると、かなりの数のがん患者さんが利用し

医学の発展と 緩和ケアの始まり

私の専門は緩和ケア。病気にかかっても健やかに生きることが目的にしています。では、緩和ケアとは何でしょうか。看取りのケアのみを意味するわけではありません。看取りはもちろんしますが、病気を持つて生きることがを支援する仕事です。

ています。緩和ケア病棟は医療費が高いと思われるかもしれませんが、保険でカバーできます。また、亡くなるまで退院できないとも思われていますが、そんなことはありません。病状が良くなつて退院される方もいます。

兵庫県内では、国指定の14のがん診療連携拠点病院にすべて緩和ケアのチームがあります。ホスピス緩和ケア病棟は県内に22か所あり、認可されていないところも含めると24か所あります。

いのちの終わりにについて話し合う

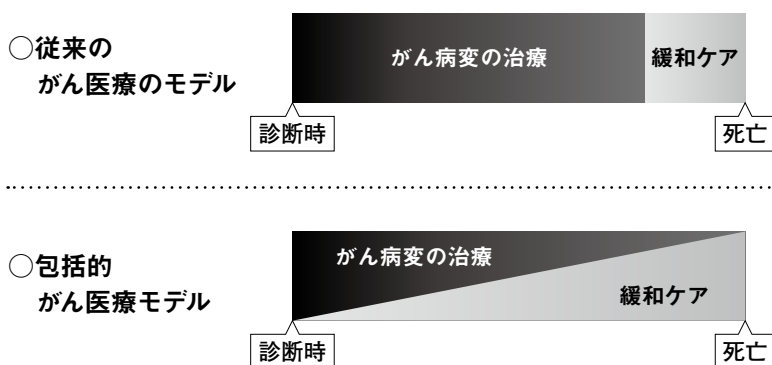
緩和ケア医と並行して、総合診療科で一般内科の仕事もしてきましたが、私が勤めていた病院の内科病棟の患者さんは平均年齢が85歳ぐらい。多くの患者さんは話もできず、栄養も管から取る状態でした。人の尊厳とは何なのか、この人は幸せなのか、毎日考えさせられました。

延命処置を行わないことなどを文書に残す「尊厳死の宣言書」をご存知ですか。この宣言書を持つて来る方はたくさんおられますが、あまり診療の役に立つたことがありません。宣言書には一切の延命処置を断ると書いていますが、ではどこまでが延命処置なのか。呼吸器をつけることで良くなる場合もあります。文書があっても、患者さんがそう考えた背景がよくわからず混乱するケースが医療の現場ではよく起きています。紙に書くだけでは結局、患者さんの意向は尊重されません。では、どうすればいいのか。ご家族や医療従事者みんなで具体的に話し合うことを重視して

ほしいと思います。終末期になると、約70%の患者さんが意思決定が不可能な状態になるとされています。前もって話し合っておくことで、患者さんの意向が尊重されたケアが実践されて患者さんご家族の満足度が向上し、遺族の不安や抑うつが減ることもわかっています。

いのちには限りがありますが、難しい病気に直面しても生きることを支える専門的なケアがあります。それが緩和ケアです。より良い人生の最終段階を迎えるために、親しい人といのちの終わりについて話し始めてほしいと思います。

(図2) がん医療と緩和ケア



世界保健機関; 武田文和・訳、がんの痛みからの解放とパリアティブ・ケアーがん患者の生命のよき支援のために(1993)

ミニコンサート

リラックスタイム

～思い出の歌に寄せて～

ソプラノ／石井かおり氏

講演と講演の間に開かれたミニコンサートでは、西宮で「石井音楽教室」「石井かおりヴォイストレーニング研究所」を主宰するソプラノ歌手の石井かおりさんが登場。ピアノにあわせて、「よしきり」「浜辺の歌」「見上げてごらん夜の星を」「心の瞳」を美しい歌声で聞かせてくれました。

さらに、「翼をください」「夏の思い出」の2曲を会場の皆さんと一緒に歌うひとときも。「長く息を吐き、たくさん酸素を取り入れて歌うことは健康づくりに役立ちます。姿勢を正し、笑顔で、テンションを上げて歌いましょう」との石井さんのアドバイスで、会場中に優しいハーモニーが響きました。



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日午前には兵庫県看護協会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、412名に参加いただきました。

フォーラムでは兵庫県健康財団会長表彰、兵庫県健康財団がん・腎研究奨励賞の贈呈式、健康ひょうご21県民運動推進会議の今年度の活動目標の発表が行われ、講演会では、「健康長寿社会を可能とする自助、共助、公助のあり方」と題し、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授の久野譜也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。

これを契機に、全県で更なる健康づくりを推進していきます。



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28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 種	氏 名	所 属
医師	辰巳 和人	辰己こどもクリニック(伊丹市)
医師	李 英徹	医療法人社団 李内科クリニック(神戸市)
医師	建井 務	建井医院(篠山市)
医師	松葉 光史	松葉医院(芦屋市)

■がん予防（個人の部）

職 種	氏 名	所 属
医師	藤末 慶	藤末医院(川西市)
医師	横山 英二	横山診療所(神戸市)
医師	今井 信行	いまい内科クリニック(宝塚市)
医師	北垣 幸央	北垣クリニック(西宮市)
臨床検査技師	小松 敏也	宝塚市立病院(宝塚市)

■母子保健（個人の部）

職 種	氏 名	所 属
医師	貞弘 信行	医療法人社団さだひろこどもクリニック(神戸市)
医師	森 裕司	森耳鼻咽喉科医院(西宮市)
臨床発達心理士 認定心理士	中江 紀子	北但広域療育センター(豊岡市)
助産師	井垣 享子	井垣マタニティーサービス(豊岡市)

■健康づくり（個人の部/団体の部）

■個人の部		
職 種	氏 名	所 属
医師	金川 清人	金川耳鼻科皮膚科(宝塚市)
医師	後藤 義人	後藤整形外科医院(加古川市)
医師	下永田 剛	しもながクリニック(西宮市)
医師	恒光 昌彦	恒光医院(尼崎市)
歯科医師	清水 一彦	清水歯科医院(神戸市)
一般	岡山 幸子	尼崎市健康増進すみれ会(尼崎市)
歯科医師	段 充	段歯科医院(姫路市)
歯科衛生士	岩崎小百合	兵庫県歯科衛生士会(加古川市)
一般	前田 康博	健康保険組合連合会兵庫連合会(宝塚市)
一般	大月 勝	特定非営利活動法人 禁煙推進の会兵庫さんだ(三田市)
■団体の部		
職 種	団体名	
地域団体	加古川健康福祉事務所管内栄養士会地域活動部会幼児栄養教室「すきッピー」(加古川市)	
地域団体	ハハハの会(朝来健康福祉事務所管内地域活動歯科衛生士会)(朝来市)	
地域団体	さくらんぼ(篠山市)	

〈敬称略〉

健康長寿社会を可能とする 自助、共助、公助のあり方



筑波大学大学院 人間総合科学研究科
教授
の 久野 紳也 氏

●プロフィール／筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。1996年より筑波大学先端学際領域研究センター講師、2004年より筑波大学体育科学系准教授、2011年より現職。2002年に健康増進分野日本初の大学発ベンチャー株式会社つくばウエルネスリサーチを設立。科学的根拠に基づいた高齢化社会に対する日本の健康政策の構築を目指す。2009年に成長型長寿社会の確立を目指して全国の8市長とSmart Wellness City首長研究会を立ち上げ、現在31都道府県63区市町まで拡大。

います。特に50～60歳代（中年期）で肥満の方は筋肉に対する注意が必要です。

また、死亡リスクとして、高血圧、タバコ、高血糖に次いで4位が運動不足、5位が肥満であることをご存知でしょうか。アルツハイマー病のリスクとしても身体的不活動は最も影響が強く、認知症対策にも運動不足の解消が効果的です。そのため、国民の身体活動量の増大は国の大きな課題になっています。

新潟県見附市では、平成16年から健康づくりの取り組みとして健康運動教室を始めました。体力年齢の若返り効果や医療費の削減等において成果を収めたものの、継続者数は1,300人を超えたあたりから増えなくなりました。これは見附市だけの現象ではなく、隣接する三条市での取り組みも同じように頭打ちになってしまいました。

調査では、生活習慣病予防に必要な運動量が不足している人は全体の約7割、充足している人は約3割という結果が出ました。次にその7割の運動不足の人の中でさらに7割の人が、「今後運動を実施する意思がない」「健康的な生活を送るための情報収集もしない」と回答していたのです。自身の運動不足

や運動の大切さを「わかっているができない」のではなく、「知らないからできない」「可能性がありません。この無関心層に向けた対策を考える必要があります」と。

無関心層を動かすための戦略は次の3つです。

「無関心層を動かすインセンティブ策」として、歩数の増加や運動プログラムへの参加、健診データの改善などに成功した場合、健幸ポイントが付与され、そのポイントを商品券などに交換できる仕組みをつくったところ、参加者が増加した市町がありました。「無関心層にも届くコミュニティ単位での情報提供の仕組みづくり」として、人口規模の小さな自治体でものぼりを立てる、バス内広告を掲載する等、露出を増やした取り組みも成果につながりました。無関心層を含めたポピュレーションアプローチのためには、口コミによる拡大が効果的です。

魅力的なインセンティブと戦略的広報を展開することで、低歩数群の身体活動量を引き上げることができました。

「無関心でも健康になれる都市づくり」として、無関心層を関心層へ変えると同時に、無関心のまま健康にしてしまふ政策も必要です。科学的根拠から、歩くことは足し算と考えることが可能です。20分以上続けて歩いても、細切れに歩いても効果は同じ。生活の中での移動も立派な運動と捉えることができる

のです。

日本では都市、田舎とも車依存の生活ですが、公共交通機関の利用は、車利用より明らかに身体活動量が高くなることが示されています。そのためにも意図しなくても歩かされる町づくりがこれからの健康都市の方向性と考えています。また、車移動を控えて歩く町が健康につながるとはいえ、この健康政策には公共交通機関の整備も必要です。ドイツのフライブルグ市は、44年前に中心市街地に車の進入を原則禁止としましたが、公共交通を再整備したことで、歩行空間の形成に成功しています。

日本の田舎は車依存以外にも、高齢化・過疎化による人口減少という問題も抱えています。住民の方々には、近所で気持ち良くあひさつができるような地域づくりでコミュニティ力を高めていただきたいと思っています。健康情報は複数の身近な人から、繰り返し聞くことで情報への理解・信頼度が向上し、行動変容を促すことがわかっています。

健康づくりのためには少しでも歩くことが大切です。公共交通機関の再整備も含めて、70歳以上の方々でも出かけたと思える町にすることが、地域住民の健康、ひいては健康長寿社会の実現につながると思います。

●インセンティブ……やる気を起こさせるような刺激。動機付け。
●ポピュレーションアプローチ……集団全体へアプローチをし、全体としてリスクを下げていくこと。

高齢者の追跡調査から、自立度が早く低下すると、日常生活動作に援助を要する期間が長くなることがわかっていきます。その原因のひとつとして、最近注目されているのがサルコペニア肥満です。

サルコペニア肥満とは、サルコペニア（筋肉量の減少・筋機能の低下）と肥満の両方を併せ持つ状態を指し、寝たきりになる確率が5～8倍高まると言われて

県民運動のひろば

28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、6月30日に尼崎商工会議所において総会・研修会を開催し、118名の参加がありました。

総会に続き実施した健康体操では、グンゼスポーツ株式会社つかしん店インストラクターの安本裕亮氏により左右の手を別々に動かしたり、速さやリズムを変えた動きで脳に刺激を与える体操を教えてくださいました。「簡単そうに見えて意外と難しかった」「笑いながら楽しく参加できた」「頭がすっきりした」などの感想がありました。

講演会では「認知症予防のために今できること」と題して神戸大学大学院医学研究科神経内科学准教授の古和久朋先生にご講演いただきました。脳は加齢と共に次第に老化していき、認知症は誰にでも起こる可能性があるが、日常生活の中で予防できることがたくさんあることや、具体的に実践できる「認知症にならないための10か条」について教えてくださいました。また、自分が認知症になった時を想定して、身近な人へ意志を伝えておくことがよい備えになるなどのアドバイスに、参加者から「共感した。家に帰り家族と話してみる」との感想が多く寄せられました。認知症に対して怖がるのではなく、正しい知識を持ち、実践していく大切さを教えてくださいました。



阪神北会議

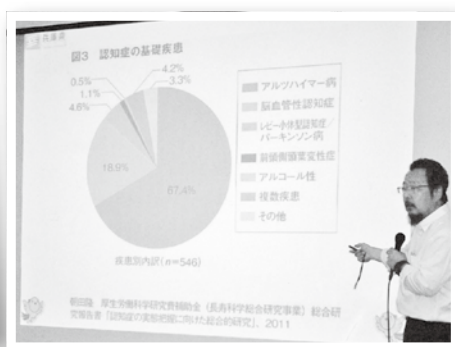
7月7日、いたみホールにおいて開催し、128名のご参加をいただきました。

平成28年度は、「アルコール対策」を重点活動目標とし、実践活動に積極的に取り組んでまいります。その一環として研修会では、「認知症予防とアルコール」と題して、県健康福祉部参事兼加東健康福祉事務所長の柿木達也氏にご講演いただきました。近年の高齢化社会に伴い注目・関心を集めている認知症。誰にでも起こりうる反面、さまざまな方法により発症を遅らせることが可能であるということも知られています。

今回の講演では認知症の基礎的な知識をはじめ、酒処である圏域ということもあり、アルコールという観点から生活の中での予防法についてご講話いただきました。ユーモアを交えながらの講演は「とても分かりやすく、勉強になりました」との感想をたくさんいただきました。そして認知症は正しく理解し、助け合って暮らしていくことが重要だということを確認しました。

また、休憩時に「プラステン」の体操を実施し、簡単な体操で健康な生活を維持する方法のひとつとして、参加者の方々に興味を持っていただき、大変好評でした。

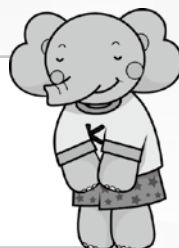
今後もさまざまな角度から、健康寿命を延伸するための情報の提供に努めていきたいと思います。



【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)

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14日にウェルネージかこがわにおいて総会・記念講演を開催し、122名の参加がありました。

総会では、平成27年度事業報告、平成28年度重点活動目標及び事業計画、役員改選を審議し、承認いただきました。

総会のあとは、加古川健康福祉事務所健康管理課から、「みんなでつくって食べよう『東はりま発ヘルシーメニュー』」事業について情報提供をいただき、「野菜たっぷり」「うす味でおいしい」など、健康に配慮したメニューを紹介したWEBサイトの活用方法を教えていただきました。

記念講演では、大阪市立大学大学院生活科学研究科教授の由田克士先生に、「高血圧の予防と治療のための食生活改善戦略」をテーマにご講演いただきました。はじめに、食事はたばこやお酒と異なり絶対にやめられないこと、不足も過剰も問題になることなど、栄養・食生活の特徴をわかりやすく教えていただきました。減塩を「健康的な食事」とポジティブなイメージで捉えられる内容で、減塩のための具体的なポイントを学ぶことができました。

食生活の改善が高血圧の予防と治療にとどまらず、生活の質の向上につながることを実感できる講演会となりました。



北播磨会議

北播磨会議では、7月22日に総会・研修会を加西市健康福祉会館ラヴィカさいで開催し、190名の参加がありました。

研修会では、健康体操として、「サルビア体操」を加西市健康課の運動指導員と地域のボランティアの方々に実演していただき、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。

講演では、「認知症を考えよう～予防と関わり方について～」と題して、介護老人保健施設青い空の郷の作業療法士 中西誠司氏にご講演いただきました。

さまざまな事例を交え、認知症の人は何もわからない状態ではなく自覚があり、その状態に混乱したり、恐怖を感じたりしていることや、そのような状態から脱するためには、周囲の理解や適切なサポートが必要であり、認知症になったら絶望的だ、不幸だというのではなく、不自由ではあるけれど幸福である、という社会にしなければならないなどのお話をいただきました。

また、認知症になる危険性を避けるために生活習慣病に気を付けたり、体を動かしながら脳を使ったり、適度な運動をするなど、規則正しい「ハリ」のある生活を送ることが効果的であるとお話いただきました。



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8日に開催し155名の参加がありました。併設事業として「まちの保健室」の実施、認知症タッチパネルの体験、また県民行動指標、歯、食等のパネル展示をしました。

実践発表は平成27年度に地域活動助成金をうけ、地域で展開された活動を発表していただき、福崎町いずみ会は、キッズふれあい喫茶の体験を通して子どもの食への興味・関心を高めていく活動を、神河町いずみ会は住民の「災害時の備えをしている人」の割合が低いことから、非常時の食事研究事業を実施し地元にあった備蓄品リストの作成や非常時に活用できるレシピ集の作成などを発表していただきました。

また研修会ではmottoひょうご事務局長の栗木剛氏に「あなたの笑顔が地域をつなぐ～健康づくりをすすめるコミュニケーション力をつけよう～」と題し、日頃から推進員活動を進める中で、健康づくりを地域に伝え広めていくための話術を具体的な例を示しながらわかりやすく、そして楽しく教えていただきました。参加者からは、自分の知識の押し付けにならないように、相手に合わせスモールステップで進めていきたいという意見がよせられ、今後の推進員活動に役立つ研修会となりました。

西播磨会議

西播磨会議では、6月28日に西播磨文化会館において総会及び研修会を開催し、169名の参加がありました。

研修会では、まず健康運動指導士の溝渕紀子氏に、椅子に座っていつでも気軽にできるロコモ予防の体操をご指導いただき、皆で楽しく身体を動かしました。1日10分間の体操ですが1年後に大きな差として現れるという言葉が胸に響きました。

次に、防災アドバイザーの山下順正氏に「学んで備えて上手に逃げましょう」と題してご講演いただきました。気象情報では、「降水確率ではなく降水量」「最大風速ではなく最大瞬間風速」「震度よりマグニチュード」を聞く。揺れを感じたら「より遠くではなくより高く」逃げる。避難場所までのルートを確認する。そしていざという時に一番必要なのは情報で、携帯電話を上手に活用して正確な情報を得ること、電池切れにならないよう防災リュックには充電器を用意するなど、自然災害時の減災に努めるために「知識」と「備えと心構え」が大切であることを学びました。

また、防災リュックは必ず自分でつくりましょうということで、山下氏が実際に準備し活用されている防災リュックを会場で展示し、参考にさせていただきました。



但馬会議

但馬会議では、6月27日に総会及び特別講演を県立但馬長寿の郷で開催し、120名の参加がありました。

今年度の重点目標を「からだの健康」「食の健康」「こころの健康」として推進することが決定し、特別講演では「食の健康」に焦点をあて、「高齢者の食事と低栄養について」と題して大阪市立大学大学院生活科学研究科教授の由田克士先生にご講演いただきました。

「やさしい栄養学」から「シニア世代が元気に過ごすための食生活のポイント」までわかりやすく説明していただき、参加された参画団体の会員や、健康づくり推進員の方からも「お話が具体的でわかりやすかった」「寝たきりや認知症の原因になる低栄養状態にならないように、主食・主菜・副菜の3つを揃えたバランスの良い食事を心がけたい」などの感想をいただきました。



たんば会議

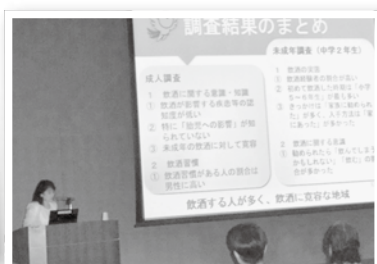
たんば会議総会及び研修会を7月7日に篠山市民センターで開催し、84名の参加がありました。

今年度の研修会のテーマは、「目指せ!健康長寿～おいしく健康的にお酒と付き合うために～」として開催しました。まず情報提供として、丹波健康福祉事務所から「アルコールに関する丹波地域住民意識実態調査結果」を報告していただきました。成人と中学生にアンケート調査を実施した結果、丹波地域は飲酒に寛容な地域であり、特に中学生の飲酒経験が全国平均より高いことが報告されました。

またこの報告を受け、丹波健康福祉事務所でアルコール相談に従事いただいている精神保健福祉士の上田知香氏に「お酒の基礎

知識～お酒ってどういうもの? どう付き合えばよいの?～」と題してご講演いただき、特に未成年や女性の飲酒が危険なことや、「酔い」とは「脳の麻痺」によるものであるなど、身近にあるお酒に関する新たな情報を得ることができました。

今後も、全身疾患への影響や依存症への危険もあることから、たんば会議ではアルコール対策を重点活動目標に掲げ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21日に洲本市文化体育館で開催し、88名の参加がありました。

総会では、昨年度の事業報告、今年度の重点活動目標、事業計画を審議し、平成28年度の最重点活動目標として「たばこ対策」、重点活動目標として「こころの健康」「食の健康」が承認されました。

フォーラムでは、たばこががんに関しての講話の他、神戸赤十字病院消化器内科副部長の白坂大輔先生をお迎えし、「胃がんを防ぐためには? ～ピロリ菌の除去で胃がん撲滅を～」と題して、ピロリ菌が胃に及ぼす影響や菌の除去が胃がんの発生率を低下させることなど胃がんに関連した話の他、菌が感染する年齢、経路、除去の方法から除去薬内服中に起こる副作用のことなどピロリ菌に関して幅広くお話しいただき、皆さん熱心に聞いていらっしゃいました。

講演終了後にはたくさんの質問が上がり、胃がんへの関心の高さがうかがえました。中には副作用について再度詳しく質問される方もあり、ピロリ菌の除去について前向きに考えるきっかけとなりました。

島内全市の健診でピロリ菌について検査が受けられるため、健診自体の受診率アップにもつながるように活動していきたいと思えます。



がん予防の研究は世界各国で行われており、日本でも国立がん研究センターが「日本人のためのがん予防法」を発行しています。そのなかで食事については、「偏らずバランスよくとる」「塩蔵食品（いくら、塩辛、練りうに、漬物、塩魚等）、食塩の摂取は最小限に」「野菜や果物不足にならない」「飲食物を熱い状態でとらない」の4点が挙げられています。

野菜については、健康日本21で推奨量を1日350gとしています。ここに果物1皿を加えて合計400gとすることをWCRF/AICR（世界がん研究基金／米国がん研究協会）が推奨しています。

胃がんと塩分、食道がんと野菜や果物の関連はほぼ確実とされていますが、特定の食品とがんの関係はまだまだ確立されていないのが現状です。減塩を心がけていろいろなものを少しずつ、バランスよく食べることは、がんに限らず生活習慣病を予防する上で大切です。

今回のレシピでは1日に必要な野菜（きのこ類含む）の約半分量をとることができます。高野豆腐で作る、ちょっと変わったから揚げと一緒に、野菜をたくさんお召し上がりください。

米飯150gと合わせて
総エネルギー611kcal
塩分 2.8g
野菜165g
(一人分)



野菜たっぷり塩分控えめ、 バランスよく食べてがん予防！

調理①



高野豆腐のから揚げ ビタミンたっぷり野菜添え (237kcal / 塩分1.0g)

材料 (2人分) 高野豆腐 2枚、① [めんつゆ(ストレート) 50ml、水 50ml]、片栗粉 40g、ごま油 大さじ1、にんじん 1/3本、かいわれ大根 1パック

作り方

- ① 高野豆腐は湯(分量外)で戻す。
- ② にんじんは千切り、かいわれ大根は2等分に切ってラップをして電子レンジ(500W)で1分半程度加熱しておく。
- ③ 鍋に①を入れて煮立てる。高野豆腐の水気を絞って入れ、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ④ 高野豆腐は6等分して軽く汁気を絞り、片栗粉をまぶして油をしいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ⑤ 野菜と共に皿に盛り付ける。

かぼちゃとごぼうのゴマドレサラダ (82kcal / 塩分0.4g)

材料 (2人分) かぼちゃ 1/8切れ、ごぼう 1/2本、
① [ごま 大さじ1、砂糖 小さじ2、しょうゆ 小さじ1、酢 小さじ1]

作り方

- ① ごぼうはさがぎにきて、やわらかくなるまでゆがく。かぼちゃは種を取り除き、電子レンジ(500W)でラップをして3分程度加熱する。その後、皮を除いて適当な大きさに切り、再度ラップをして電子レンジで2分程度やわらかくなるまで加熱し、荒くつぶす。
- ② ①を混ぜ、①と合わせる。

調理②



調理③



たっぷりきのこ味噌汁 (40kcal / 塩分1.4g)

材料 (2人分) きのこ* 120g、白ねぎ 少々、だし汁 300ml、みそ 大さじ1強
※きのこ、しめじ、まいたけ、なめこ、エリンギなどお好みのものを、いろいろ組み合わせるとおいしいです。

作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに裂き、白ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁を煮立て、きのこを入れて柔らかくなったら、みそを溶き、最後に白ねぎを散らす。

引き締まった下腹を作る

最近、テレビや雑誌などで、健康づくり、競技力向上を問わずインナーマッスル、コアトレーニングやコアストレッチなど腹部を中心とした体幹部の運動がよく取り上げられています。皆様の中にもお腹を引き締めたいと思われている方はたくさんおられるのではないのでしょうか？今回はその中でも大変重要な下腹部を引き締める運動を紹介します。鍛えるというよりも「下腹部の形を変える」という目標を強く持って、毎日少しずつ継続的に取り組みましょう!!

(photo model: masai)

おへそ覗き



仰向けに寝て、足は肩幅程度に開き、両膝を立て、あごを引き、両肩を持ち上げ、両手先を大腿部におく。



下腹部を緊張させ、手指先を膝の方に滑らせ、ゆっくり4カウントでおへそを覗きこむように上半身を巻き上げて、ゆっくり4カウントで元に戻る。呼吸を止めすぎないように注意しながら5～10回程度、2～3セット繰り返す。

クランチャー



仰向けに寝て、両手を下腹部に置き、足を揃えて持ち上げ、腰、膝の角度を90度程度に保つ。



下腹部を緊張させ、ゆっくり4カウントでおへそを覗きこむように上半身を巻き上げて、ゆっくり4カウントで元に戻る。呼吸を止めすぎないように注意しながら5～10回程度、2～3セット繰り返す。

肘・膝タッチ



仰向けに寝て、足は肩幅よりも広い目を開き、右(左)手は右(左)耳後ろに添え、左(右)手は腰におく。



上半身をやや左(右)に捻りながら起こすと同時に左(右)脚を持ち上げ右(左)肘と左(右)膝を近づけて元に戻る。リズミカルに5～10回程度、2～3セット繰り返す。反対側も同様に行う。

「大切にしたい！メタボリック症候群もロコモティブ症候群も予防する運動」
お腹の形が変わればすべてが変わる！

その1

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。

平成28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28年10月25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
富山大学附属病院 小児総合内科 種市尋宙氏

◇講演Ⅱ
移植を受けた患者様

◇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28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

平成28年12月11日(日)
平成29年3月25日(土)

3 時 間

13時～16時(受付開始12時30分)

4 内 容

- ①講演「いまとこれからのための子育て大作戦」
講師 大和晴行氏(武庫川女子大学教育学科 講師)
- 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(妊婦模擬体験・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支部、結核予防会兵庫支部)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

ご希望により、挨拶状の印刷をさせていただきます。印刷をさせていただきます。(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19,600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960万人が発病し、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なると人々を救うこととなります。結核制圧のための募金にご協力をお願いします。

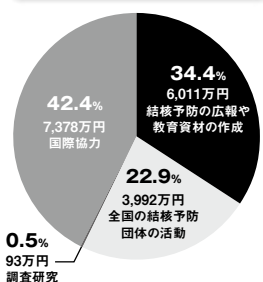
●複十字シール運動募金の使途

27年度全国募金総額 2億2,685万6,215円
うち益金(諸経費除く) 1億7,474万3,795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、

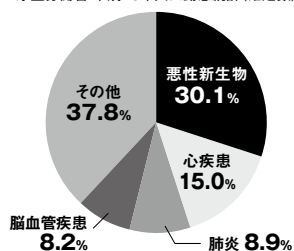
兵庫県内の結核制圧のために、個人募金を中心とした財団独自募金を実施しています。皆さまのご支援をお願いします。

平成27年度複十字シール運動益金使途内訳



兵庫県における死因割合

厚生労働省 平成26年人口動態統計(確定数)



【お問合せ課】TEL:078-579-0600 健康づくり部 健康づくり課

平成28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28年1月25日(月)～2月29日(月)
(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

◆がん研究助成奨励金(総額250万円)

氏名	所属	贈呈額 (単位:万円)
小谷 武徳	神戸大学大学院	50
井上 貴之	兵庫医科大学	50
土井 啓至	兵庫医科大学	50
秦 明登	先端医療センター	30
宮田 吉晴	神戸大学医学部附属病院	30
堀部 紗世	神戸薬科大学	40

◆腎疾患研究助成奨励金(総額50万円)

氏名	所属	贈呈額 (単位:万円)
吉永 光宏	兵庫県立西宮病院	25
山村 智彦	神戸大学医学部附属病院	15
窪岡由佑子	兵庫医科大学病院	10

(敬称略)

平成28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29年2月9日(木)13時30分～16時
2 場 所 兵庫県医師会館2F 大会議室
3 内 容 ①講演「糖尿病について」(仮)
兵庫県医科大学 内科学糖尿病・内分泌・代謝科 准教授
勝野朋幸氏
②講演「がんについて」(仮)
がん研有明病院
メデイカルディレクター
名誉院長 武藤徹一郎氏

- 4 募集人数 280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

- 7 締切り 1月31日(火)当日消印有効
TEL 078-579-0600(直通)
FAX 078-579-1400



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29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、下記にてお申込みください。
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28年12月30日(金)(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、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。



60歳、男性、3回目以上

プライマリードックと会社での健康診断の年に2回の健康チェックを受け、健康に留意されている方

健康には気をつけてお過ごしでしたが、前回より体重が増え、血圧、コレステロール、血糖値が高くなっており、その原因で思い当たることはないかとお尋ねすると、「お酒を飲む量が増えた」とお話されました。現在の飲酒量は1日2合程度で、特に問題とは感じておられませんでした。適量を越えた飲酒は健康へ影響が現れることをお伝えし、1日1合程度を目安にすることや、休肝日を作ることをおすすめしました。「お酒を控えめにした方がよいことを知るきっかけとなりました」と、適正飲酒の大切さを実感してお帰りにになりました。

自分で減量に取り組まれていたが、なかなか体重が減らず苦戦されていた方

52歳、男性、3回目以上

食事について詳しく相談したいとのご希望により、管理栄養士が対応しました。お話をお聞きますと、食事は少なめにするように気をつけておられましたが、かえって空腹感が強くなってしまい、ついついお菓子を食べてしまっていることがわかりました。そこで、3度の食事はバランスよくしっかり食べるようにし、その分お菓子を減らすこと、また、夕食後に食べることは控えるようおすすめしました。「減量中でも、ルールを守れば3食しっかり食べてよいのですね。早速やってみたい」と前向きな気持ちになってお帰りにになりました。



49歳、女性、1回目

これまで気になっていたことを相談できる良い機会になったと喜ばれた方

これまで他機関で受診されており、貧血と血糖値について注意するよう言われていました。いずれも治療が必要な段階ではないが、10年程検査値は横ばいとのこと。まず、貧血予防のために、ひじき、レバー、納豆、プルーン、野菜など鉄分を多く含む食品を積極的に食べることをおすすめしました。血糖値については、間食がやや多めであることを気にされており、1日150kcal以内を目安にすることをおすすめしました。運動は日常生活でよく体を動かしておられましたので、このまま継続できるよう励ましました。「お話ができてよかった。来年も来ます」と言ってお帰りにになりました。

当財団で人間ドック・健康診断を受診された方は健診結果送付後に、無料で保健師等が健診結果の見方を詳細に説明したり、生活習慣の振り返りや気になる生活習慣の改善方法を具体的にアドバイスしたりしています（予約制）。また、食事について詳しく相談されたい方は管理栄養士が対応します。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。この機会にぜひご受診ください。

●料金(税込) / 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	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)
- 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、ヤングドック)
- 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

「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、企業・団体の皆様と協働して、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をご覧ください。

▶ http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html

健康教室等開催補助金

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」に登録された企業・団体

◆**対象経費**

以下のテーマで、従業員・職員及びその家族を対象とした健康教室や講演会等(平成29年3月31日までに完了する事業)の開催経費(講師等謝金・旅費など)

- (1)運動習慣の定着(ロコモティブシンドローム予防等)
- (2)食生活の改善
- (3)たばこ対策(禁煙・受動喫煙対策)
- (4)歯科健診・保健指導の実施
- (5)メンタルヘルス対策
- (6)特定健診・がん検診等の受診促進
- (7)その他、生活習慣の改善など従業員等の健康づくりに効果的な取り組み

◆**補助金額**

一補助事業者につき上限10万円/年(補助対象経費の実支出額から寄付金その他収入額及び消費税相当額を控除した額と、10万円とを比較して少ない方の額)

◆**問合せ先**

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

条件等の詳細は右記URL(兵庫県HP)をご覧ください。▶ http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_hojo27.html

勤労者健康づくり運動施設整備事業

従業員・職員とその家族等を対象とした運動施設・機器等の整備に要する経費を補助します。

◆**補助対象者**

「健康づくりチャレンジ企業」に登録された企業・団体

◆**対象経費**

設備備品購入費、施設改修整備費等
(平成29年3月31日までに完了する事業)

◆**補助金額**

補助対象経費の1/2相当額

◆**注意事項**

補助を受けるには、専用の運動部屋が必要です(20㎡以上)。
運動していない時間帯であっても、他の用途に使うことはできません。
また、業務での使用(業務上の施設利用者等への使用)はできません。

◆**問合せ先**

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

条件等の詳細は右記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事業

従業員・職員とその被扶養者の方が乳がん検診、子宮頸がん検診を受診された費用を補助します。

◆**補助対象者**

健康づくりチャレンジ企業登録企業・団体のうち、従業員数が300名以下の企業・団体

◆**対象経費**

健康づくりチャレンジ企業が負担した従業員及びその被扶養者の乳がん検診(40歳以上)、子宮頸がん検診(20歳以上)の費用

◆**1人あたりの補助金額(乳がん検診、子宮頸がん検診共通)**

自己負担相当額(各検診とも上限2千円)

◆**補助金額** 自己負担相当額×受診人数

◆**補助対象となる受診期間**

平成28年4月1日～平成29年3月31日

◆**問合せ先**

兵庫県健康福祉部健康局疾病対策課

TEL:078-341-7711(内線3231)

E-mail: shippeitaisaku@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/kf16/joseiganhojo.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。

※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。

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。

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79号感想)

健康ひょうご21県民運動ポータルサイトが開設され、スマートフォンでいつでも気軽に活用できるようになったので、健康に関しての情報をたくさん取り入れるようになりました。

(神戸市 女性)

「がん・生活習慣病講演会」のレポートは大変参考になりました。正しい知識を持って、意識して生活していくことが大切だと思います。体をよく動かして元気に過ごしたいです。

(西宮市 女性)

肉類のとりすぎは大腸がんなどのものになるからと、食事は野菜・魚類一辺倒にかたよっていました。本誌を見て、このような低栄養傾向から筋力低下・活動低下が起り、要介護リスクが増えるとのことを知りました。両方おいしくたべて、毎日のセルフチェックもして健康増進します。(神戸市 男性)

身体を動かすことがついおっくうになりがちな昨今。簡単にできる体操は貴重です。立って行う場合、座って行う場合と使い分けられるのもいいですね。写真も分かりやすく、体操の正しいやり方をゲットできました。

(神戸市 男性)

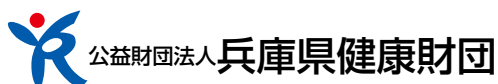
編・集・後・記

巻頭特集で紹介させていただきました、ソプラノ歌手の石井かおり先生。その伸びやかな歌声もさることながら、にこやかな表情の数々がとても印象的でした。先生のお話にもあったのですが、歌は顔の筋肉をよく動かすのだそうです。お人柄の良さはもちろん、鍛えられた顔の筋肉も素敵な笑顔に役買っているのかもしれない。

顔の筋肉は、健康というより美容のために鍛えるイメージがありますよね。ですが、顔の筋肉を鍛えるメリットはそれだけではないようです(それだけでも十分魅力的ですが)。例えば口の周りの筋肉である口輪筋が衰えると、食べ物や飲み物を噛んだり飲み込んだり

することが難しくなります。栄養バランスのよい食事は健康の基本ですが、食べることで体が困難になっては元も子もありませんよね。

目・耳・鼻・口など、健康な生活を送るうえで大切なパーツが顔には集まっています。その分、鍛えるべき筋肉もたくさんあるのかもしれませんが。「顔の筋肉を鍛えるって何から始めたらいいの?」という方はそれこそ元気に歌ってみてはいかがでしょうか。顔の筋肉を鍛えて、健康と素敵な笑顔と一緒に手に入れてしましましょう。



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>