「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 82

プレベ

2017

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム報告

講演会

“長寿菌”がいのちを守る！

～大切な腸内環境コントロール～

特定国立研究開発法人理化学研究所 辨野特別研究室 特別招聘研究員●辨 野 義 己 氏

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

巻頭特集

平成29年度 健康ひょうご21県民運動推進会議 推進フォーラム

～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～

6月1日、「平成29年度 健康ひょうご21県民運動推進会議推進フォーラム ～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～」〈主催：健康ひょうご21県民運動推進会議、(公財)兵庫県健康財団、兵庫県〉を兵庫県民会館けんみんホールで開催し、389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などの式典を行ったほか、理化学研究所の辨野義己（べんのよしみ）先生による講演を実施。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、全県でさらなる健康づくりを推進していきます。

当日の講演をご紹介します。

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29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（個人の部）

職　種	氏　名	所　属
医師	岡崎　美樹	岡崎内科（西宮市）
医師	安田　和人	医療法人社団やすだ内科クリニック（豊岡市）
一般	奥田　通子	丹波市社会福祉協議会（丹波市）

■がん予防（個人の部）

職　種	氏　名	所　属
医師	岸野　吉博	きしの内科医院（たつの市）
医師	宇都宮　卓	うつのみや産婦人科（西脇市）
臨床検査技師	塚本　龍子	神戸大学医学部付属病院（神戸市）

■母子保健（個人の部）

職　種	氏　名	所　属
医師	武木田博祐	武木田産婦人科（揖保郡）
医師	櫻木　健司	さくらぎ小児科（加古川市）
助産師	加須屋淳江	産屋助産所（芦屋市）
助産師	中野　純子	ひなた助産院（明石市）

■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	木谷　武志	木谷整形外科診療所（尼崎市）
医師	森崎　嘉章	森崎耳鼻咽喉科医院（たつの市）
医師	西山　敬吾	育ヶ丘クリニック（小野市）
栄養士	宮田さと子	兵庫大学健康科学栄養マネジメント学科（加古川市）
管理栄養士	今村　直江	尼崎在宅栄養士会（伊丹市）
歯科医師	橋本　昌和	橋本歯科医院（神戸市）
管理栄養士 運動指導員	稲垣　美穂	公益社団法人兵庫県栄養士会（神戸市）
歯科衛生士	清水　豊子	公益社団法人兵庫県歯科衛生士会（尼崎市）
一般	松岡美喜子	高砂市連合婦人会（高砂市）
団体役員	苦瓜　一夫	中播磨青少年本部（姫路市）

■団体の部

団体名
食育サポーターの会（尼崎市）
兵庫県歯科衛生士会姫路・神崎支部（姫路市）
美和地区自治振興会（丹波市）
五色筋力アップサークル（洲本市）

〈敬称略、五十音順〉

講演

”長寿菌“がいのちを守る！

～大切な腸内環境コントロール～

特定国立研究開発法人理化学研究所
辨野特別研究室　特別招聘研究員
辨野義己（べんのよしみ）氏

プロフィール

1948年大阪生まれ。酪農学園大学獣医学部卒業、東京農工大学大学院獣医学専攻科を経て、理化学研究所に入所。同所バイオリソースセンター微生物材料開発室室長を経て、現職。主な著書に「腸内フローラ　改善レシピ」（河出書房新社）、「腸を整えれば病気にならない」（健康人新書）など。

便秘は病気。原因を探し、腸内環境を整えましょう

私たちが食べ物を食べて、どれくらいの時間で大便として出るのかをご存知ですか。平均して16時間から24時間とされています。ところが、これには食べたものが大いに影響します。イギリスの生物学者がウガンダの黒人女性とイギリスの白人学生を対象に行った研究では、ウガンダの黒人女性は食べたものが12時間から18時間で大便として出ています。一方でイギリスの女子学生の場合、3日か4日に一度しか大便を出しません。ウガンダの黒人女性はイモ類を中心とした食生活で、1日に1キロ近いイモ類を食べて、500グラム以上の大便を出します。イギリスの女子学生は肉類が中心で、あとはパンぐらい。量も少ない。食べ物の種類が滞留時間を決定づけているといえます。

一般に、大便が3日以上出ないのは病気で、便秘といいます。女性に多いのですが、それを気にしない人も少なくありません。日本人では女性の48％が便秘です。1000名規模で調査しましたが、若い人ほど便秘です。小さい頃から便秘だからあきらめているということが見えてきました。では、便秘の原因は何でしょう。ほとんどが偏った食事です。野菜を食べない、肉が中心でファーストフードを好む。こういった人の腸内事情はひどい状態です。また、腸の周りの筋肉が弱くなると、便を出し切れないということがあります。これは運動不足が原因です。ストレスが便秘の原因になる場合もあります。ストレス性の便秘の場合、ウサギのような丸っこい便が特徴です。ダイエットも便秘を招きます。30代と40代の女性500名を対象にしたアンケート調査では、95％が「腸に悩みあり」と答えました。おなかの張りがある、ぽっこりする、お通じが不規則で出にくい、臭いガスが出る、これはすべて腸内環境が悪い証拠です。こういう人は肌の調子も悪いことが多いです。

逆に、男性はとくに40代を中心とする中間管理職の世代で下痢に悩む人が少なくありません。ストレスと食生活が原因です。「女はたまる、男はくだる」とたとえることもあります。女性は便秘で悩み、男性が下痢で悩むというのが現代の日本の便事情といえそうです。生活習慣病や免疫力の低下、がん細胞の活性化など、やっかいな問題にも実は腸内環境が影響しています。

大腸には多様な細菌が常在 病気にも健康にも関わっている

理想的な大便は、きれいなバナナ状ではなくて、周りがごわごわしています。にんじんが出ている、ひじきが見えるという感じの大便がもっとも理想的です。大便は何からできていると思いますか。多くの人が食べかすとおっしゃいますが、大便の成分の80％は水です。残り20％のうちの3分の1程度、大便の6～7％が食べかすで、あとは生きた腸内細菌とはがれた腸の粘膜です。人間の腸内には1兆個近い細菌が棲んでいて、その種類は1000以上ということがわかってきました。全部合わせると1・5kgの重さがあります。

胎内では無菌状態ですが、お母さんの産道を通るときに菌をもらいます。母親の菌が良いと良い菌をもらえますし、母親が便秘などで腸内環境が悪いと悪い細菌をもらってしまう。もらった悪い細菌は子どもの成長や能力にも大きな影響を与えます。子どもの運命はお母さんの〝ウン〟にかかっているといっていいでしょう。お母さんがどんな〝ウン〟を出しているかは大事なポイントです。

とはいえ、腸内細菌で今わかっているのは全体の3割か4割に過ぎません。あとは未知の菌です。未知の菌を、遺伝子を使って解析するということが21世紀になってようやく始まりました。未知の菌がわかればわかるほど、人の健康につながる菌も、人の健康を害する菌もわかります。そういう研究が進んでいるのが今の時代です。大腸はまさに細菌の巣窟。人間の臓器の中でもっとも多くの細菌が棲んでいるのが大腸です。また、体の中でもっとも病気の種類が多い臓器ともいわれます。腸内細菌が直接働いて、大腸がんや大腸ポリープなどを引き起こしたり、血液を介して他の内臓に障害を与えたりします。乳がんや肝臓がんにも腸内細菌が関与することがわかってきました。肥満や糖尿病、さらには脳の機能にも腸内細菌が関与しているとされます。うつ病や自閉症などの脳疾患と腸内細菌の研究は今盛んに行われています。脳はファーストブレーン、腸はセカンドブレーンといわれていますが、本当は逆で、腸こそがファーストブレーンかもしれません。ありとあらゆる病気に腸内細菌が関与しているといっても過言ではないでしょう。

ただ、大腸は自分でコントロールできる臓器でもあります。どんな食べかすを送り込みますかということが一番の基本。毎日いいお通じがありますか。これがもっとも重要です。私たちの大腸に棲む細菌は病気や健康に密接に関係していますし、寿命にさえ影響しているのです。

健 康寿命に腸内細菌が影響 生活習慣がカギを握る

医療や介護に依存せず、自立した生活ができる健康寿命に腸内細菌がどう影響するのかという研究も始めました。健康寿命と平均寿命の差が縮まれば縮まるほど、豊かな人生が開けます。現在、日本には100歳老人が6万人以上います。約80%が女性です。男女に寿命の差があるのも腸内細菌に関連していると考えられます。腸内細菌が健康寿命にどう関係するのか、さらには健康をいかに増進するのか。解明したいと思います。

2011年10月から2013年12月に大規模な調査を行いました。20代から90代の3220名から大便を提供していただいたのです。その大便から細菌の遺伝子だけを取り出して、パターンを調べるということをしました。そうすると、日本人の腸内細菌は8つのパターンに分かれることがわかりました。構成する腸内細菌の種類によってパターン化できるのです。143項目の生活アンケート調査も合わせて実施したのですが、その結果と腸内細菌との関係も見えてきました。運動しているかどうか、喫煙しているかどうかといった生活習慣に特定の腸内細菌が関与していることがわかったのです。つまり、腸内細菌を見れば生活習慣が見え、生活習慣を見ればこんな菌がいるということがわかるようになりました。その結果から食生活を改善すると、腸内環境が改善された人も出てきました。このように健康意識を持ち、生活習慣をどう変えていくか。そういった認識を持っていただけるでしょう。

この研究をさらに進め、1万人のサンプルを集めれば、日本人全体の腸内細菌のあり方が見えるだろうと考えています。これまでの研究で、男性と女性の差、地域の差がはっきりしています。腸内細菌を見れば健康状態が見えてくるのです。20世紀は病気を治療する時代でしたが、21世紀は自分の健康を考えて実行する時代。健康のQOLをいかに上げるか。そのためには自分自身の生活習慣と腸内細菌をもう一度見直してみることが大事です。

年を取ると、腸内細菌も変わっていきます。ウンチが臭い、出る量が減ってくる、ひょろひょろしてくるというのは、腸内環境が変わってきた証拠。腸年齢が高くなると、肌のトラブルや脳の機能の低下など、いろんな問題が出てきます。腸年齢が老化しないよう注意しましょう。腸内環境の悪化を知るために作成した「腸年齢チェックシート」を用いて、ご自身の腸内環境を確認してください。もし、10個以上あてはまる項目があれば、生活習慣を全部見直した方がいいです。

元気なお年寄りに共通 健康長寿の秘訣は〝長寿菌〟

私自身の研究で最近の一番大きな発見は、健康長寿の人にはある種の腸内細菌が非常に多いということです。テレビの番組で、長寿で知ら

れる地域に元気な高齢者を訪ねて大便を提供してもらったのですが、調べてみると、酪酸という物質をつくる酪酸産生菌という菌とビフィズス菌が多いことがわかりました。そこで、これらの菌を総称して〝長寿菌〟と呼ぶことにしました。この菌を40％から60％持つことが健康の秘訣だと思います。

そのためには、野菜類やヨーグルトなどの乳製品、納豆などの発酵食品を摂り、運動をしっかりして、水分も摂ることが大事。健康長寿には食物繊維が非常に大切です。目安は、女性で1日18グラム以上、男性で1日20グラム以上。若い人は摂取量がとても少ないので積極的に摂ってください。酪酸産生菌は野菜、食物繊維を食べないとつくることができないのです。さらに、もともと腸内にいるビフィズス菌を活性化する生きた微生物によるプロバイオティクスも重要です。プロバイオティクスは生きたビフィズス菌や乳酸菌などにより作られる食品ですが、悪い働きをする腸内細菌の勢いを抑えて、腸内環境を整えてくれます。花粉症やアトピー性皮膚炎などの抑制にも効果があるとされ、私もひどい花粉症がヨーグルトを食べ始めてから良くなりました。

腸内環境を整え、健康を維持するには、ウンチをつくる力、ウンチを育てる力、ウンチを出す力の3つが必要です。毎日、水分80％で臭くない、黄色から黄褐色の良いウンチを出しましょう。便所は、便器のあるところではなく、体からのお便りを受け取る場所と考えてください。自分がどんなウンチを出しているか。それを知ることが健康の一歩です。食べることも大事ですが、出すことも大事。良い腸内環境をつくり、長寿菌を増やして健康寿命を伸ばしましょう。長寿菌が命を守ってくれます。

腸年齢チェックシート

腸年齢の老化度を測定しましょう！当てはまる項目に○を入れてください。

食習慣

- □ 朝食は食べないことが多い
- □ 朝はいつも忙しい
- □ 食事の時間は決めていない
- □ 外食は週4回以上
- □ 野菜不足だと感じる
- □ 肉が大好き
- □ 牛乳や乳製品が苦手
- □ アルコールをいつも多飲する

生活習慣

- □ トイレの時間は決まっていない
- □ おならが臭い。臭いと言われる
- □ タバコをよく吸う
- □ 顔色が悪く、老けて見られる
- □ 肌荒れや吹き出物が悩みのたね
- □ ストレスをいつも感じる
- □ 運動不足が気になる
- □ 寝つきが悪く、寝不足

トイレ習慣

- □ 息まないと出ないことが多い
- □ 便が硬くて出にくい
- □ 排便後も便が残っている気がする
- □ コロコロした便が出る
- □ ときどき便がゆるくなる
- □ 便の色が黒っぽい
- □ 出た便が便器の底に沈みがち
- □ 便が臭い。臭いと言われる

腸年齢の判定基準

○が4個以下の人
腸年齢は若くてバッチリ合格!今の生活を続けて

○が5～9個の人
腸年齢は実年齢より少し上。でも、気を抜かないで

○が10～14個の人
腸年齢はがけっぷち。転げ落ちる寸前

○が15個以上の人
腸年齢60歳以上。即、快腸になる生活を開始

おなかケアプロジェクト 協力者募集！

平成29年12月末まで

辨野特別研究室では「腸内細菌データベースの構築」の研究を行っております。大便と健康調査票、同意書を提出していただければ、自身の腸内細菌の検査報告を無償で受けることができます。

携帯・パソコンからのお申し込み

「おなかプロ」を検索
▼
辨野特別研究室HP（下記URL）
▼
HP内の「被験者募集」にアクセス!

郵送・FAXでのお申し込み

①氏名（ふりがな）②性別 ③年齢
④住所（郵便番号）
⑤連絡先（電話番号・メールアドレス）
を記入の上、下記までお送りください。

住所：〒351-0198 埼玉県和光市広沢2-1
辨野特別研究室
FAX：048-467-1949

辨野特別研究室HP（URL：http://www.onakapro.com）

レポート

健康ひょうご21県民運動―食の健康運動の調査結果から
「大豆食は糖尿病予防によいか？」

公益財団法人兵庫県健康財団会長
健康ひょうご21県民運動推進会議会長
家森幸男

健康ひょうご21県民運動では、平成13年から、**「食事はバランス　ごはん　大豆と減塩で元気なひょうご」**をキャッチフレーズに、食の健康運動を展開してきました。その一環の「食の健康調査」では、身体計測や血液検査、尿検査、食生活調査を実施しています。中でも1日の尿を溜めてその成分を分析する24時間採尿検査では、食塩摂取量や大豆摂取量、魚介類摂取量などが推定でき、食生活改善の動機付けとなっています。

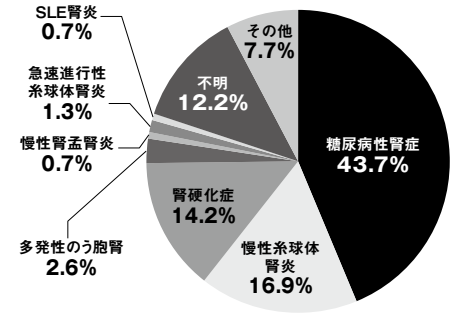
これまでの「食の健康調査」の結果からは、大豆や魚をよく食べている人では、動脈硬化が抑えられ、心臓死が少なくなることがわかってきました。

糖尿病による腎障害が高齢社会の問題

今日、日本は世界一の高齢社会を迎えましたが、日本人は食生活が欧米化すると糖尿病になりやすいことが世界調査でもわかっています。特に高齢者では、糖尿病による腎障害が進行し、透析を受ける人が増えています。（図1）日本人の健康寿命を延ばすためには、透析を受ける人を少なくする必要があります。

平成23年度～24年度に実施した食の健康調査（県内14か所、地域住民及び事業所従業員　約600名を対象）結果から「糖尿病予防」と「大豆摂取」の関係がわかってきました。

（図1）
人工透析導入患者の主要原疾患の割合

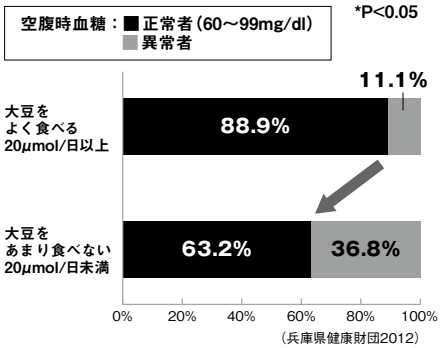


2015年末の慢性透析患者に関する基礎集計（日本透析医学会）より作図

大豆をよく食べる人は空腹時血糖が正常範囲の人が多い

24時間尿のイソフラボン排泄量から、「大豆をよく食べる」グループと「大豆をあまり食べない」グループに分け、空腹時血糖について分析すると、「大豆をあまり食べない」グループは、血糖が高く、基準値を超えている人が「大豆をよく食べる」グループより3倍も多くいることがわかりました。これは、大豆をよく食べると糖尿病の予防が出来るのではと期待させるデータです。（図2）

（図2）
大豆食と空腹時血糖異常者（50代）



（兵庫県健康財団2012）

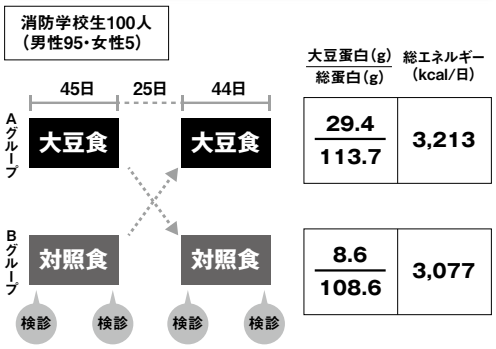
大豆は本当に空腹時血糖を下げるのか？―平成15年兵庫県消防学校での研究から

一方、平成15年に兵庫県消防学校の100人の学生の協力により実施した「食の健康調査」で注目される結果が得られています。

調査方法（図3）は対象者をA・B 2つのグループに分け、Aグループは、大豆を多く含む食事（以降　大豆食という）を、Bグループは大豆をあまり含まない食事（以降　対照食という）を1ヶ月半の間、毎日とってもらいます。その後約1ヶ月は両グループとも普通の食事をとり、次の1ヶ月半の間は、逆に、Aグループが対照食、Bグループが大豆食をとります。それぞれの期間の最初と最後に血液検査、

尿検査等を実施し、大豆摂取による健康への影響を調査したところ、大豆食を1ヵ月半摂取した後は、空腹時血糖は低下し、インスリン抵抗性（インスリンの効きやすさ）は改善し、血圧は低下しました。

（図3）消防学校生における大豆食の健康効果（無作為割付けクロスオーバー）



大豆は、糖尿病や高血圧の予防によい事が示されたのです。

大豆を食べている人は野菜、魚介類、海藻の摂取が多い

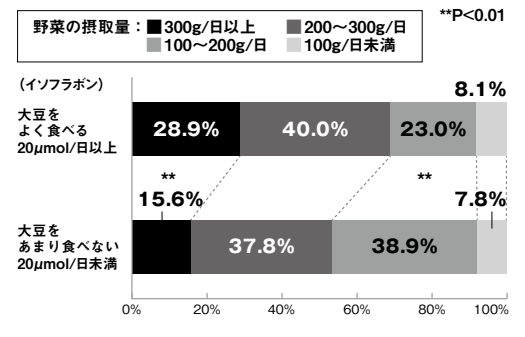
24時間尿のイソフラボン排泄量から、「大豆をよく食べる」グループと「大豆をあまり食べない」グループに分け、食生活アンケートの結果との関係を分析したところ、「大豆をよく食べるグループ」は、野菜を1日300g以上摂っている人の割合が多く、魚介類も毎日食べるような摂取頻度が高い人の割合が多く、海藻の摂取頻度が高い人の割合までもが多いことがわかり、日本の伝統的な食材をよく食べていると考えられました。（図4、図5、図6）

大豆や伝統食で元気なひょうごを！

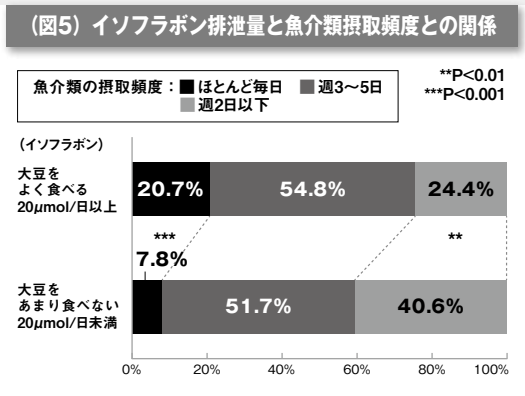
県民運動として「ごはん」「減塩」「大豆の摂取」を推奨していくことは、同時に野菜や魚介類、海藻など伝統的な日本型食生活の実践につながり、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防にも有効であることがわかりました。

今後も「食はバランス　ごはん　大豆（などの伝統食）と減塩で」糖尿病、ひいては、透析の予防にも向けた、〝元気なひょうご〟をつくりましょう。

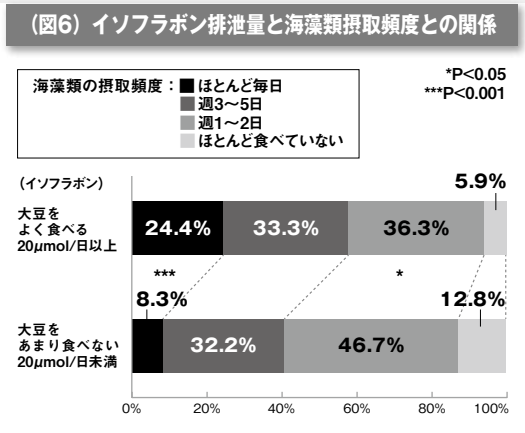
（図4）イソフラボン排泄量と野菜摂取量との関係



（図5）イソフラボン排泄量と魚介類摂取頻度との関係



（図6）イソフラボン排泄量と海藻類摂取頻度との関係



健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

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

大豆・大豆製品は1日どのくらい食べればよいか

●このどれかを食べていますか？

ゆで大豆 1/3袋（50g）
納豆 1パック（45g）
豆腐 1/3丁（100g）
うすあげ 2～3枚（60g）
豆乳（成分無調整） 200ml
きなこ 大さじ4

県民運動のひろば

29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、7月6日に尼崎商工会議所において総会・研修会を開催し、123名の参加がありました。

総会に続き健康体操では、亀澤徹郎　兵庫県健康財団健康づくり部参与による座位行動がもたらす健康への影響や、スマートフォン利用による首への負担等の講話ののちに、+10分(プラス・テン)エクササイズのDVDを使った体操を実施しました。「家で一人でもできそうなので続けたい、毎日の生活に取り入れたい」との感想が多く聞かれました。

また体操の間にアルコールパッチテストを実施し、アルコール体質のチェックをしました。参加者からは、「こんなテストがあることを初めて知った。家族に伝えたい」との声がありました。

講演会では『大切にしていますか？あなたの眠り！』と題して三木メンタルクリニック院長の三木和茂先生に講演いただきました。睡眠の基本的な仕組み、不眠症の原因に続き、質のよい睡眠のための生活習慣についてお話しいただきました。睡眠時間は個人差があるので長さや時間にとらわれないこと、「早起きのための早寝」を心がけ起床時間は遅らせない、パソコン・スマートフォンなどのブルーライトやアルコールが睡眠に与える影響など、具体的な事例を挙げていただきました。

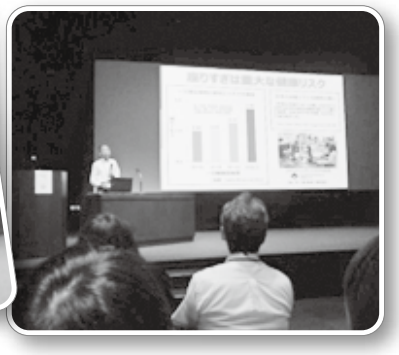
今後も参画団体および推進員の方々との連携を深め、健康づくりに役立つ活動をしてまいります。

阪神北会議

6月29日、ソリオホールにおいて開催し、159名のご参加をいただきました。

平成29年度は、「歯及び口腔の健康」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、「オーラルフレイルの予防と健康寿命の延伸」と題して、国立保健医療科学院国際協力研究部長の三浦宏子氏にご講演いただきました。

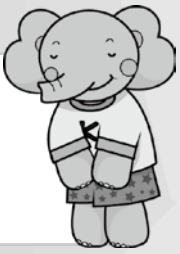
近年の高齢化に伴い健康寿命の重要性が注目・関心を集めています。そのひとつとして、歯及び口腔機能の維持・向上をはかり、楽しく会話し、自分の口で美味しく食べることが全身の虚弱を防ぎ、健康寿命の延伸につながるなど、歯科疾患実態調査結果から得られた最新情報を織り交ぜながらご講演いただきました。



また、亀澤徹郎　兵庫県健康財団健康づくり部参与による、携帯端末や座位行動がもたらす健康への影響等の講話ののちに、「＋10分（プラス・テン）」エクササイズを全員で行いました。健康な生活を維持するひとつの方法として、健康体操を知る機会となり、多くの方から好評を得ました。

今後も様々な角度から、健康寿命を延伸するための情報提供に努めていきたいと思います。

【協賛企業】（50音順）
●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13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、105名にご参加いただきました。

総会に続き、高砂市福祉部地域福祉室高年介護課の藤井秀人氏に「高砂市いきいき百歳体操『高齢者の健康と絆づくり』」についての実践報告をしていただきました。高砂市では「いきいき百歳体操」に取り組む高齢者の自主グループを増やすため、地域包括支援センターからの技術指導や、体操に使うおもりやDVDの貸出し、既存グループ活動場所の地図を配布する等の支援を行っているそうです。その結果、年々グループが増え、参加者の運動能力にも効果がみられたことから、有意義な対策であると感じました。

記念講演では「学んで備えて上手に逃げましょう」と題して防災アドバイザーの山下順正氏にお話しいただきました。自分用のハザードマップを作成し、あらゆる状況に応じた避難ルートを確認することや、訓練に参加し危機的状況の想定を増やすこと等、具体例を交えた分かりやすい内容で、笑い声や納得といった反応から、参加者の講演に引き込まれている様子が伝わりました。自然災害の多い昨今、改めて「明日は我が身」の大きな課題であると実感する機会となりました。

北播磨会議

北播磨会議では、6月30日（金）に総会・研修会を三木山森林公園で開催し、178名の参加がありました。

総会後の研修会では、健口体操として三木市の「みっきぃ☆にこにこ体操」を三木市健康増進課歯科衛生士の新氏に紹介していただきました。これは、意識しながら口や舌、頬を動かすことで、噛む力や飲み込む力の低下を予防し、いつまでも、自分の口から食事ができるように、日頃の手入れとあわせて行う体操です。会場の参加者も一緒に口を動かしながら、お口の健康づくりについて楽しく学べました。「みっきぃ☆にこにこ体操」は「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」にも紹介されています。ぜひご覧ください。

また講演では、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「高齢者の食事と低栄養」について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ました。バランスの良い和食でも、

①過食や小食は問題で適正な量が大切であること
②食事量の不足は、低栄養状態に結びつき、寝たきりや認知症の原因になること
③定期的に体重を測りながら食事量や身体活動量を調節すること

等についてお話しいただき、栄養や食生活について、あらためて考えるよい機会となりました。

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13日（木）に開催し、131名の参加がありました。併設事業として「まちの保健室」、「認知症タッチパネルの体験」、「ヘルスジャッジ（タブレットを使った食事&運動習慣チェック）」、また県民行動指標、食の安全安心等のパネル展示を行いました。

研修会は平成28年度の地域実践活動助成金事業である「歯の健康教室」の実践発表に続き、「+10分（プラス・テン）」エクササイズのDVDを活用し、亀澤徹郎　兵庫県健康財団健康づくり部参与による健康体操を実施しました。座ったままできる体操であり、「座位姿勢が多い時は軽い運動を心がけたい」など参加者にとって、日常生活に取り入れやすい体操を学びました。続いての講演は兵庫県健康福祉部参事（認知症対策担当）柿木達也氏に「今日から役立つ認知症の話」と題し、ご講演いただきました。長寿になれば認知症になることは避けられないこと、発症を遅らせるためには適度な運動や食事に気をつけ、積極的に社会参加することが大切であることを学びました。参加者の皆さんからも「認知症を怖がらずに今日からできる予防を始めたい」など感想をいただき、盛会のうちに終えることができました。

西播磨会議

西播磨会議では、西播磨文化会館において6月26日に総会及び研修会を開催し、160名の参加がありました。

総会に引き続き、亀澤徹郎　兵庫県健康財団健康づくり部参与による、携帯端末がもたらす健康リスクや座位行動の健康への影響等の講話ののちに、ストレッチ体操を行いました。その後、宍粟市いずみ会の皆さんから、地域実践活動助成金を活用して地域の男性や幼児から学生など、あらゆるライフステージの住民を対象に行っている食育活動について発表していただきました。

講演は、龍野健康福祉事務所の「兵庫県総合がん対策事業」との共催で、赤穂市民病院消化器内科部長の三井康裕氏をお招きして「簡単にできるがん予防～たたけ肝炎ウイルス」というタイトルで、最新のウイルス性肝炎の治療についてお話しいただきました。肝臓がん患者の8割はB型・C型ウイルス性肝炎が原因であり、肝臓がん予防のためにはウイルス性肝炎の治療が重要ですが、感染しているのに気付いていない人や治療を受けていない人が非常に多いそうです。B型肝炎もC型肝炎も、現在は治療薬が進歩してコントロールできる病気になっており、今まで検査を受けたことがない人は、一度は必ず県や市町で行われているウイルス検査を受けることが重要であるとわかりました。

但馬会議

但馬会議では、6月22日に総会及び特別講演を県立但馬長寿の郷で開催し、210名と大勢の参加がありました。

総会では平成28年度事業報告、平成29年度事業計画、役員改選を審議し、８年ぶりの新議長の選出も承認いただきました。

特別講演は、『年を取っても元気な人には理由（わけ）がある」～今話題のフレイル（虚弱）の原因と対策～』と題して東京都健康長寿医療センター副所長の新開省二氏にご講演いただきました。

フレイルは、機能的健康度が低下した状態を示し、「栄養」「体力」「社会参加」がフレイル予防の３本柱であること、高齢期の健康づくりには、介護予防教室（フレイル予防）への勧奨が効果的であることなど、群馬県草加町、兵庫県養父市、東京都大田区の３地域の取組みを使ってわかりやすく説明していただきました。フレイルについての正しい知識と地域ぐるみでの予防策などを学び、県民運動の「健康寿命の延伸」にもつながる話を聞くことができ、大変良い講演会となりました。

たんば会議

たんば会議では、総会及び研修会を6月29日に丹波の森公苑で開催し、83名の参加がありました。

今年度は、「健康チェック」を健康づくりの基盤としつつ、重点活動目標を「からだの健康」と「健康危機における健康確保対策」の二つに絞って取り組んでいくことが、総会で承認されました。

また研修会では、昨年度地域実践活動助成金事業等を活用され、地域で健康づくりに取り組まれた「美和地区自治振興会」の渕上敏彦会長に活動報告をいただきました。美和地区自治振興会では、高齢者の男性料理教室や、ノルディックウォーキングで史跡めぐりをするなど地域住民の方が参加しやすい活動を経年的に続けられています。

また講演では、防災アドバイザーの山下順正氏に「地域・家庭でできる、防災対策～備えよう！日頃の心掛けと準備の極意～」と題して、自然災害に備える心構えについてご講演いただきました。自分や家族の命を守るための行動について、具体的にご説明いただき、参加者からは「具体的な気づきが多く、大変参考になった」との感想が多く寄せられました。

今後も、たんば会議では参画団体や地域住民が主体として活動できる健康づくりの提案ができるよう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27日にしづのおだまき館で開催し、106名の方にご参加いただきました。

総会では昨年度の事業報告、今年度の重点活動目標及び事業計画を審議し、重点活動目標として「からだの健康」「食の健康」が承認されました。また、参画団体の活動紹介として五色筋力アップサークルさんに日頃の活動内容をご紹介いただきました。

フォーラムでは、ポータルサイトで行える“健康づくりチェックツール”の紹介の他、地域のベテラン薬剤師でおられる竹谷麻美子さん（兵庫県薬剤師会淡路支部所属）をお迎えし、「生活習慣病を予防する生き方～地域薬剤師の視点から～」と題して講演をいただきました。はじめに薬の正しい飲み方や、決められた用量、用法を守らなければならない理由を教えていただき、続いて生活習慣病の中でも糖尿病について深くお話しいただきました。

糖尿病と認知症の関係や薬剤を使った治療方法をお話しされた後、薬だけでは改善ができないこと、調味料は意外と糖質が多いこと、糖質を全く摂らないことのリスク、緩やかな糖質制限が大事など、力を込めてお話しされました。運動と食事が大切であることについて、参加者の知識を深める良い機会となりました。

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

「県民運動のひろば」も見てね!

（平成29年4月開設）

参画団体や
推進員による
健康づくり活動を
紹介しています!

「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」は
健康づくりに関する様々な情報をご紹介しています。

県民運動のひろば　検索

おいしく食べて健康に！

食物繊維と発酵食品を意識した食事で腸（ちょう）元気！

管理栄養士
豊田　智子

人の腸内には悪玉菌、善玉菌、日和見菌の3種類が生息しており、加齢や食事、ストレスによってこの割合が変化するといわれています。腸内環境を整えるには善玉菌を優勢に保つことが大切です。そのためには、善玉菌の多い発酵食品、善玉菌のえさとなる食物繊維やオリゴ糖をしっかりとることが必要です。

1日にとりたい食物繊維の量は成人男性で20g以上（70歳以上は19g以上）、成人女性は18g以上（70歳以上は17g以上）です（「日本人の食事摂取基準2015」）。食物繊維は穀物、野菜やきのこ、芋、海藻、豆類に多く含まれています。食物繊維が特に多い野菜は、ごぼうやブロッコリー、おくら、モロヘイヤ、とうもろこし等です。

主食は食べる量が多いので、ご飯に押し麦を入れて炊いたり、全粒粉等のパンやパスタなどを選ぶと手軽に多くの食物繊維をとることができます。

では、善玉菌を体にとり入れるには何を食べればよいのでしょうか。納豆や※漬物、また、ヨーグルトなどの発酵食品には善玉菌が多く含まれています。ヨーグルトには様々な種類の菌が使用されており、どの菌が合うかは人それぞれなので、1～2週間程度ひとつの商品を毎日食べてお通じを確認し、自分に合う菌を探してみましょう。

いろいろな食品から食物繊維や善玉菌をとって、腸を元気に保ちましょう。

※塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。また、昔ながらの方法で漬けられたものにたくさん乳酸菌が含まれています。

米飯100gと合わせて
- 総エネルギー 700kcal
- 塩分 2g
- 食物繊維 14.2g

（一人分）

調理❶ ミックスビーンズのトマト煮

エネルギー 290kcal
塩分 1.2g／食物繊維 9.5g

材料（二人分）
ミックスビーンズ（水煮） 120g、たまねぎ 1/2個（100g）、にんじん 1/3本（50g）、にんにく 1かけ、ベーコン 1枚（20g）、サラダ油 大1/2、トマト缶（カットタイプ） 200g、水 50ml、塩 小さじ1/4、こしょう 少々、卵 2個

1. たまねぎ、にんじん、にんにく、ベーコンはみじん切りにする。ミックスビーンズは水気を切る。
2. フライパンにサラダ油と❶の野菜（ミックスビーンズは除く）を入れて炒め、たまねぎが透き通ったら、ミックスビーンズを加えてさらに炒める。
3. ❷に水、トマト缶を加えて時々かき混ぜながら、汁気がなくなるまで弱火で約10分～15分煮る。最後に塩、こしょうで味を調える。
4. 目玉焼きを作る。
5. 器に❸、❹を盛り付ける。

！ 豆は好みのものを使う。

調理❷ ブロッコリーの味噌マヨ焼き

エネルギー 160kcal
塩分 0.8g／食物繊維 3.3g

材料（二人分）
ブロッコリー 2/3個（125g）、木綿豆腐 100g、A［マヨネーズ 大さじ1と1/2、味噌 大さじ1/2］、チーズ（溶けるタイプ） 25g

1. ブロッコリーは一口大に切り、少し硬めに塩茹でする。
2. 木綿豆腐をスプーンでつぶして練り混ぜ、Aを加えて更に混ぜる。
3. 耐熱容器に❶を入れて❷をかけ、チーズをのせる。オーブントースターで焼き目がつくまで焼く（900w約10分程度）。

！ 冷凍のブロッコリーを使うと更に手軽にできる。電子レンジで袋の表示どおりに加熱し、水気を切って使用する。

調理❸ バナナきなこヨーグルト

エネルギー 80kcal
食物繊維 0.6g

材料（二人分）
ヨーグルト 120g、バナナ 1/2本（60g）、きなこ 大さじ1/2、メープルシロップ 大さじ1/2

1. バナナは1cm程度の輪切りにする。
2. ヨーグルト、きなこ、メープルシロップを混ぜて器に入れ、❶を盛り付ける。

—大切にしたい腸腰筋（ちょうよう）の運動—

「便を出す力」を促す健康体操

健康運動指導士
亀澤　徹郎

本号の巻頭特集は、腸内環境についてです。腸内環境を整える3つの柱として、「便をつくる」「便を育てる」「便を出す」ことの大切さが紹介されています。「便を出す」ために重要な「排便を促す※蠕動（ぜんどう）運動」は1日に1、2回起こるとされていますが、不規則な生活やストレス、忙しさなどによって自然な便意を抑制すると腸の動きが悪くなってきます。このような状態が続くと腸が全体的に垂れ下がり、蠕動運動が鈍くなります。これを予防、改善するための身体活動のポイントは、ウォーキングやジョギング、階段の上り下りなどのリズミカルな上下動を伴う運動の実践と体幹の深部の筋肉を動かすことです。

腸腰筋は、大腰（だいよう）筋、小腰（しょうよう）筋、腸骨（ちょうこつ）筋の総称で主として脚の動きをコントロールしていますが、体幹の深部に位置しており腸内環境を整える上でも大変重要な役割を持っています。今回はこの腸腰筋を効率よく動かすことのできる健康体操を紹介します。

※蠕動（ぜんどう）運動……消化した食べ物を腸の中で移動させたり便を体外へ排出させたりする動きのこと

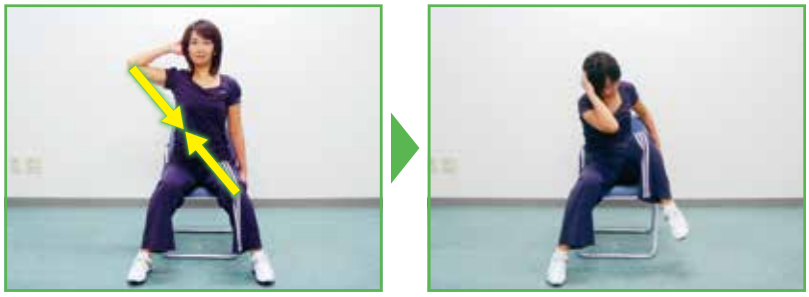
ニー・トゥー・エルボー
Knee(膝) to Elbow(肘)

（photo model：masai）

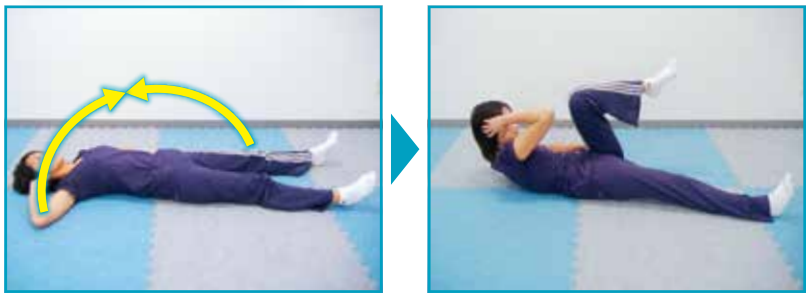
立位で行う場合

肩幅より広めに脚を開いて立ち、片手を耳の辺りに添え、その肘と反対のひざが近づくようにリズミカルに引き寄せます。（左右5～10回程度）
鍛えるというよりは、柔らかく動かすというイメージで行いましょう!!

座位で行う場合



仰臥位で行う場合



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。

平成29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29年10月24日㈫14時～16時30分

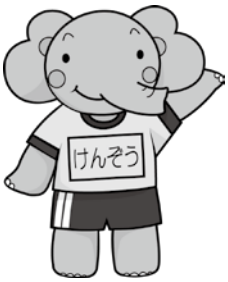
3 会　場　兵庫県医師会館2F　大会議室
（神戸市中央区磯上通6丁目1番11号）

4 参加者数　300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
大阪大学大学院医学系研究科　心臓血管外科
助教　平　将生　氏
◇講演Ⅱ
ドナー家族　様
◇総合討論

7 申込み・お問合せ
氏名、連絡先（電話番号）を記入し、郵送またはFAXにより14ページ記載の健康づくり課までお申込みください。ただし、定員になり次第締め切ります。



平成29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29年12月17日㈰
平成30年3月21日㈬

3 時　間　13時～16時（受付開始12時30分～）

4 内　容
①講演「これからの子育てのために、今、知っておきたいこと」
講師　大和晴行氏（武庫川女子大学教育学科　講師）
②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
電話にて14ページ記載の健康づくり課までお申込みください。

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。

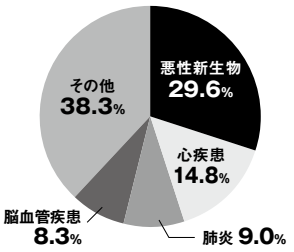
●がん征圧の普及啓発活動
がん予防講演会等の開催、がん予防功労者表彰、がん征圧月間広報などに生かしています。

～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18,300人が発病し、約1,950人が亡くなっています。
また、世界では、年間約1,040万人が発病し、約180万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27年人口動態統計（確定数）

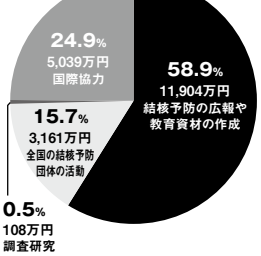


～複十字シール運動募金の使途～

28年度全国募金総額　2億1,950万3,303円
うち益金（諸経費除く）　2億212万6,624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28年度複十字シール運動益金使途内訳



平成29年度がん・腎・結核対策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。

また、今年度より結核の予防と感染拡大防止等に有益な研究及び対策に取り組むチームを対象として、結核対策研究奨励賞を新設しました。

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29年1月4日㈬～2月28日㈫

(2)対　象　県内のがん予防、腎疾患の診断治療及び結核対策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220万円）

氏名	所属
今福　仁美	神戸大学医学部附属病院
北井　美穂	兵庫県立がんセンター
栗本　亜美	兵庫医科大学病院
佐々木綾香	北播磨総合医療センター
田村　彰広	兵庫県立こども病院
道上　祐己	兵庫医科大学

◆腎研究奨励賞（総額50万円）

氏名	所属
木村　知子	兵庫医科大学
渡邉　周平	神戸大学大学院医学研究科

◆結核対策研究奨励賞（総額36万円）

チーム名
姫路地域結核対策研究チーム

（敬称略、五十音順）

平成29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30年2月8日㈭13時30分～

2　場　所　兵庫県医師会館2F　大会議室

3　内　容　①講演Ⅰ「生活習慣病について」（仮）
兵庫大学看護学部　教授
伊藤　純　氏
②講演Ⅱ「がんについて」（仮）
国立がん研究センター
社会と健康研究センター長
津金　昌一郎　氏

4　募集人数　280名（先着順）

5　参加費　無料

6　申込み・お問合せ
氏名、住所、連絡先等を記入の上、はがき又はFAXにより、下記までお申込みください。

7　締切り　1月31日㈬当日消印有効

胃部X線デジタル検診車が完成しました。

平成29年3月8日、（公財）JKAより平成28年度競輪公益資金の補助を受けた胃部X線デジタル検診車（あかつき12号）が完成し、納車されました。

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、下記の方法でお申込みください。

※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30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、左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。

●締 め 切 り：平成29年12月29日㈮（消印有効）

13・14ページ記載の事業の申込み・お問合せ先

（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

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。

50歳　男性

血圧が高く、受診を考えている方

財団で初めて受けられました。2年前に血圧が高くなったため、減量をしたが、まだ血圧が下がらないことを気にされ、内科への受診を考えているとのことでした。自宅で血圧測定、記録をされています。帰宅が遅く午前0時に夕食だったのを午後8時に早め、帰宅後は食べないようにして無理なく減量できたということでした。また昼食にカット野菜を購入して食べたりと工夫されていました。よく努力されているとお伝えしました。高血圧のパンフレットで減塩についてもお話しし、循環器科専門の内科受診をお勧めすると、「職場の近くで通いやすいところを受診します」とお帰りになりました。

初めて口腔健診付きドックを受けられた方

62歳　女性

近年身近な人が相次ぎ脳梗塞や心筋梗塞で倒れたため、心配になり受診されました。血液データを見ると、脂質代謝と血糖で高い数値が出ていました。また、口腔健診でも歯周病があり、受診をすすめられていました。そこで、生活習慣を振り返り食事や運動の改善についてお話ししました。合わせて歯周病と疾患との関連をお伝えし、動脈硬化を促進する要因の一つでもあり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクになることをパンフレットで説明しました。「歯周病が血液データを悪くするとは知らなかった。まずは歯医者に行き、生活習慣も改善します」と言ってお帰りになりました。

40歳　男性

睡眠不足を感じていた方

毎年、職場の健診を受けていたが、節目の年齢なのでとプライマリードックを受けられました。コレステロールはお薬でコントロールはできていました。ご家族にもコレステロールが高い方がいらっしゃるということで、ご自身で食事にも気を使っておられました。朝早く目覚めてしまい睡眠不足でお困りということでしたので、詳しくお伺いすると、帰宅が遅く夕食後に毎日ビールを飲むということでした。そこで、就寝前のお酒は睡眠の質が低下してしまうことをお話ししました。アルコールを飲む時間が遅くなる時は休肝日にすることをおすすめすると、「お話ができて良かった。試してみます」と言ってお帰りになりました。

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（口腔健診付き）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。また、歯周病は糖尿病等の全身疾患と関わりが深いことから、人間ドックと同時に口腔健診を受診できるコースを設けました。「プライマリードック（口腔健診付き）」をご受診いただき、あなたの健康管理にお役立てください。

●料金（税込）／ 男性 38,880円　女性 41,040円

項目		内容	
		男性	女性
問診		問診、理学的診察	
身体計測		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
口腔健診		診察、パノラマ撮影（歯のエックス線撮影）、唾液潜血検査、口臭テスト、予防的歯石除去 ブラッシング指導、歯の健康相談	

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もご提案いたします。

●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**
※口腔健診をセットしたコースを充実しました。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（兵庫県HP）をご覧ください。
「健康づくりチャレンジ企業」▶https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html

平成29年度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際、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」として登録されている企業・団体

◆対象事業

以下のテーマで、従業員・職員及びその家族を対象として開催する健康教室や講演会等（平成30年3月31日までに完了する事業）

(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組み

◆補助金額

1補助事業者につき上限10万円／年
※講師謝金については、健康教室参加人数毎に金額の上限設定あり

◆補助対象経費

講師等謝金・旅費、委託料、会場使用料、その他経費等

◆お問合せ先

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
TEL：078-341-7711（内線 3282）
E-mail：kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

詳細や申請様式等については、下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。
「平成29年度健康づくりチャレンジ企業　健康教室等開催補助金の募集」▶https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_hojo27.html

メンタルヘルス改善支援事業

メンタルヘルスの専門家を無料でチャレンジ企業へ派遣する「平成29年度メンタルヘルス改善支援事業」の受付を開始します。

◆メンタルヘルス改善支援事業とは？

近年、企業においてメンタルヘルス不調による休業者が増加傾向にあることから、職場において積極的に従業員の心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。
兵庫県では、近年関心の高まっている職場のメンタルヘルス対策の取組を支援するため、事業委託先から専門スタッフをチャレンジ企業へ派遣し、無料で研修・相談等を行います。

◆派遣内容

(1)管理監督職向け研修
チャレンジ企業の管理監督職等を対象として、専門スタッフがラインケア研修や社内体制づくりに係る相談などを実施します。
(2)従業員向け研修
チャレンジ企業の従業員を対象として、メンタルヘルス対策の重要性等を意識づけるため、専門スタッフが各企業に訪問し、研修を実施します。
(3)フォローアップ事業
過去にメンタルヘルス改善支援事業を実施したチャレンジ企業に専門家を派遣し、メンタルヘルスの取組の改善状況についてフォローアップを行うと共に、当該事業の効果等の検証を実施します。

◆費用 無料

◆お問合せ先

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会　関西支部
TEL：06-4963-2074（担当:畠山・和田）
E-mail：jigyo-suishin-4@jica-kansai.jp

詳細は右記URL（兵庫県HP）をご覧ください。▶https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/mental_kaizen.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29年4月1日～平成30年3月31日

◆お問合せ先

兵庫県健康福祉部健康局疾病対策課
TEL：078-341-7711（内線3288）
E-mail：shippeitaisaku@pref.hyogo.lg.jp

詳細は右記URL（兵庫県HP）をご覧ください。▶https://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

香料無添加
レギュラーコーヒー100%

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。

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、香料無添加にこだわり、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、シャープな香り・コク・キレのある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29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81号感想）

巻頭特集「ロコモティブシンドロームの予防と改善」は、高齢の両親がいる私にとって、興味深い内容でした。生活習慣を改善して、ロコモを予防し、健康寿命を延ばすようにしていきたいと改めて思いました。次号も楽しみにしています。　（神戸市　男性）

「がんは早く見つかれば治る」という武藤先生の記事を読み、早期発見・早期治療の大切さをしみじみと感じました。
（姫路市　男性）

ロコモティブシンドロームの入り口に差しかかっているので「お腹の形が変わればすべてが変わる！」の記事が大変役立ちました。しかも簡単！
（神戸市　女性）

「バランスよく食べて体もこころも健康に!」の押し麦入り野菜スープを作ってみました。プチプチがいい感じです。パスタ感覚でおいしくいただきました。
（姫路市　女性）

編・集・後・記

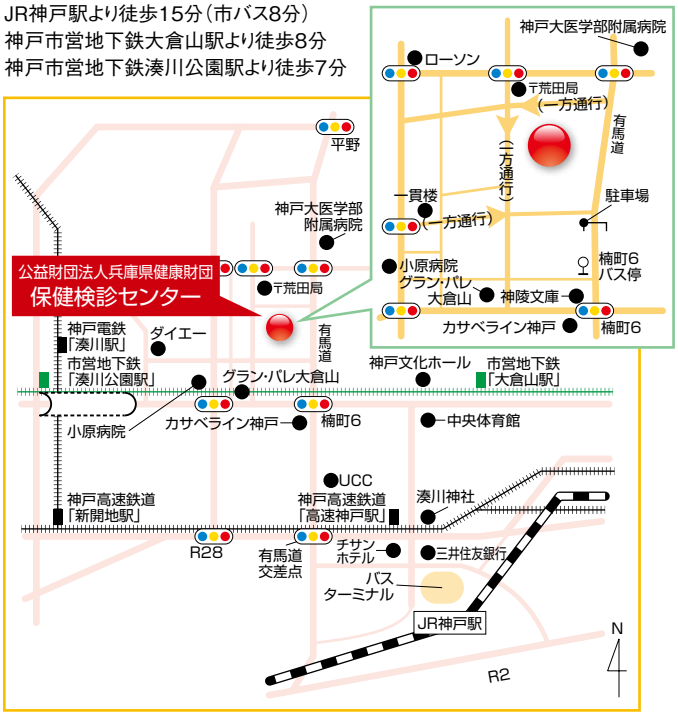
今号の特集では、便研究の第一人者として、テレビや雑誌などでもご活躍されている辨野先生の講演をご紹介しました。便研究のスペシャリストである先生のお名前と研究対象の見事な合致に運命すら感じてしまいます。辨野先生ご自身も、まさか便のお仕事に就かれるとは思っていなかったそうで、「辨野」というお名前もペンネームとよく勘違いされるそうです。

講演の最後には辨野先生が腸内環境を整えるために習慣にしていることを教えてくださいました。先生は朝5時前に起きてウォーキングと筋トレで汗をかいた後、特製ドリンク（ヨーグルトに豆乳、バナナ、抹茶、ハチミツを入れてミキサーにかけたもの）を一気に600ccほど飲まれるそうです。そのあと、野菜てんこ盛りのスープを召し上がるなど、ヨーグルトと野菜中心の生活を50歳から継続されているとのこと。あまりのストイックさに「真似できない…！」と会場でうなだれた私です。ちなみに、講演をお聞きしてからは「体からのお便り」をしっかり確認するようになりました。体からのお叱りともとれる「お便り」にトイレで顔をしかめる毎日です（やっぱり野菜不足かな…）。

PREVE No.82
平成29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

撮影地：神河町「砥峰高原」