

「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 86

プレベ

2019

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム報告

講演会

## 健康寿命を延ばす ～食生活からの認知症予防～

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学研究センター  
NILS-LSA活用研究室 室長●大塚 礼氏



公益財団法人兵庫健康財団  
<https://www.kenkozaidan.or.jp>

巻頭特集

2019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

5月30日午前に神戸市産業振興センターにおいて総会を行い、午後から開催した推進フォーラムには、346名に参加いただきました。

フォーラムでは、健康づくりに関する兵庫県健康財団会長表彰等の贈呈式、健康ひょうご21県民運動推進会議の今年度活動目標の共有、健康体操を実施しました。講演会では「健康寿命を延ばすー食生活からの認知症予防ー」と題して国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究所 センター NLS-ISA 活用研究室 室長 大塚 礼 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。(講演内容はp3〜6でご紹介しています。)



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・歯及び口腔の健康づくり
- ところの健康づくり・健康危機における健康確保対策

令和元年度「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)

氏名	職業または職名	住所地
進藤 啓	医師	伊丹市

■ がん予防(個人の部)

氏名	職業または職名	住所地
小山 賀己	医師	明石市
佐野 一成	医師	たつの市
須田研一郎	医師	神戸市
山尾 直輝	臨床検査技師	神戸市

■ 母子保健(個人の部)

氏名	職業または職名	住所地
杉原加壽子	医師	尼崎市
藤見 昭代	医師	神戸市
三輪 知己	医師	姫路市
橋本香代子	栄養士	川西市
坂田富貴子	助産師	尼崎市

■ 健康づくり(個人の部/団体の部)

■ 個人の部		
氏名	職業または職名	住所地
莊司 康嗣	医師	伊丹市
徳田 正邦	医師	尼崎市
西川 光博	医師	揖保郡
福井 威志	医師	西宮市
白井 美佳	栄養士	伊丹市
津田 全乃	一般	たつの市
楠本 浩正	歯科医師	神戸市
梶原 啓弘	歯科医師	姫路市
野末 優子	歯科衛生士	三田市
浦上 文男	薬剤師	姫路市
■ 団体の部		
団体名	住所地	
淡路歯科保健協会	南あわじ市	
特定非営利活動法人 認知症予防サポートネット	西宮市	

〈敬称略、五十音順〉



# 健康ひょうご21県民運動のご紹介



健康ひょうご21県民運動では、健康づくり推進員や参画団体によって健康づくりの輪を広げる県民主体の運動を推進しています。

## 平成30年度 参画団体・健康づくり推進員の取組状況報告

	参画団体・推進員数 (団体・人)	件数(件)	延べ参加人数 (人)
参画団体	1,036	164,516	1,369,380
健康づくり推進員	2,013	31,111	592,893
食の健康運動リーダー	971	3,525	125,258

参画団体は県民対象のイベントを開き、健康チェック、体力測定や各分野の講演会等を開催しました。

推進員は自らの健康維持のため毎日のラジオ体操や仲間と集い山歩きや研修会参加などを実施しました。

食の健康運動リーダーは、季節の料理をテーマとした調理実習などを実施しました。

## ひょうご健康づくり県民行動指標

—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—

兵庫県では県民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなるよう、日常生活の中で実践できる行動指標を分かりやすく提示しています。出来ることから始め、コツコツ続けてみましょう!

### 生活習慣病予防等の健康づくり

#### 健康チェック

- 〈まずは生活習慣、健康状態の確認から!〉
- 毎日セルフチェック  
活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意  
適正体重を維持しよう



#### からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして  
今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ  
からだにうるおい ところにゆとりを
- 通勤・通学・家事などで  
ちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを



#### 食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう  
主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ
- いろんな野菜をたっぷり食べよう  
1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店



#### たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心で たばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい  
大切にしよう 自分のからだ



#### アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく  
危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない  
飲める人も飲みすぎない

### 歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は  
歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり  
噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に



### こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで  
こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を



### 健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分  
防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な  
保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防  
手洗い・うがい・咳エチケット  
予防接種も忘れずに



健康づくりに関する情報は  
こちらにアクセスしてください

## 健康づくり推進員フォローアップ研修会 開催報告

「Dr.家森と楽しむ世界の健康長寿食」ランチセミナーを神戸ポートピアホテルにて好評につき2回開催しました。「世界の健康長寿食」をテーマとした家森会長による講演と、健康ひょうご21県民運動の協力企業である神戸ポートピアホテルの料理長プロデュースによる、健康長寿食ランチを楽しみました。

参加者からは「長寿食を学べて良かったです。これからの食生活に取り入れていきたいです。」「美味しく減塩できることを実感しました。」との声がありました。



▲10月10日開催  
「なぜ、香港が世界一に?~平均寿命が日本を越えたわけ~」 参加者64名



▲3月19日開催  
「ハワイの日系人が長寿を先取りしたお料理とは?~ポリネシア風の食べ方上手!~」 参加者60名

## 講演

# 健康寿命を延ばす

## 食生活からの認知症予防

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学研究センター

NILS-LISA活用研究室 室長

大塚 礼氏



2007年に名古屋大学大学院医学系研究科博士課程を修了、博士(医学)の学位を取得。日本学術振興会特別研究員(PD)、国立長寿医療研究センター・疫学研究部・栄養疫学研究室長、予防開発部・予防栄養研究室長を経て、2013年より現職。専門は栄養疫学、公衆衛生学。地域住民を対象とした「老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LISA)」のデータをもとに、認知症やフレイル、サルコペニアなどの老化・老年病を予防する食事について数多くの研究成果を公表している。

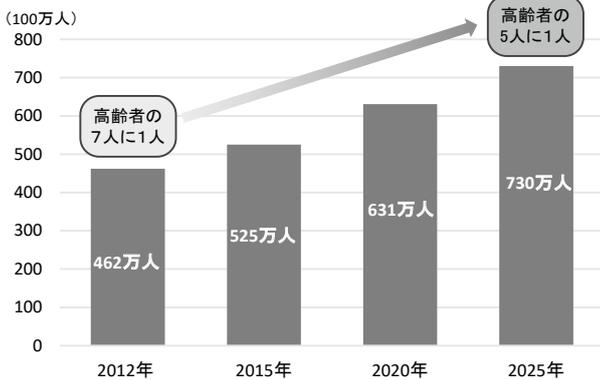
## 認

### 知症の種類と原因

厚生労働省のホームページを引用すると、認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失

(図1)

### 認知症の高齢者人口の将来推計



することで、日常生活・社会生活を営めない状態」とあります。認知症の有病者数は、2015年の推定値で全国で525万人でしたが、2025年には730万人、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。(図1)世界的に治療の研究や新薬の開発が行われていますが、現在、認知症を根本的に治す薬はありません。国としても予防のための取り組みをさまざま

な形で始めています。

認知症には、原因によっていくつかの種類があります。よく知られているのがアルツハイマー型で、脳内に溜まった異常なたんぱく質と、脳の萎縮を認め、認知症の67%程度を占めます。次に多いのが20%程度を占める脳血管性認知症で、これは脳梗塞や脳出血など循環器系の疾患が原因で脳の細胞が損傷して起ります。アルツハイマー型と脳血管性の両方を持っている人もいますので、この2つが認知症の大部分を占めることになります。そのほかに、レビー小体型認知症や前頭側頭葉型認知症などがあります。

## 食

### 事は認知症と関連する のか？

認知症は毎日の食事と関連するのでしょうか。私たちの脳は、たくさんのエネルギーを使っています。そのエネルギー源はブドウ糖です。脳の代謝や情報伝達にはビタミンB群、葉酸、カルシウム、亜鉛などが関わり、神経伝達にはアミノ酸が使われています。また、脳は水分を除くと脂質とたんぱく質が主成分です。このように、毎日たくさんの栄養素が脳の中で活躍しています。認知症は脳の病気なので、毎日の食事と関連すると想定できます。



これまでの研究では、認知症予防にはポリフェノール、カロテノイド、ビタミンなどの抗酸化物質や、魚の脂に含まれるDHAやEPAなどの脂肪酸、適度な飲酒が有効と考えられており、また、食べ方では、地中海食が予防効果に優れていることが認められています。(図2)たとえば、抗酸化物質は、脳の酸化や炎症を抑制したり、脳のごみを溜まりにくくしたりすることで、認知症予防に効いているのではないかと考えられています。

地中海食では赤ワインや魚、果物を摂取します。ただし日本人ではこのような食生活が一般的ではないので、日本人では地中海食の研究成果は出ていません。日本人の

食事は一般的には、ごはん、味噌汁、主菜、副菜という形で摂ることが多いと思います。実はこういった食事を摂る民族は非常に珍しいのです。

また、日本は島国なので、魚の摂取量もトップクラスです。とにかく魚をよく食べています。食事と認知症の関連で日本人に有用なエビデンスを出すには、日本人の研究が必要ということになります。

## DHAと豆類の摂取が効果的

国立長寿医療研究センターでは、1997年から老化に関する長期縦断疫学研究を行っています。日本には、年を取ることでどのように歩行速度が落ちていくのか、筋力が落ちていくのかといった基礎的データがなかったため、老化の要因や過程、老年病の発症要因や予防策を見つけることを目的にこの研究がスタートしました。愛知県の大府市、知多郡の東浦町にお住まいの約2300人を住民台帳からランダムに選んで、現在に至るまで追跡しています。骨密度、頭部MRI、耳鼻科、眼科、身体組成測定など、皆さんが受けられる人間ドックより詳しい調査をしています。

そうした調査の一つとして、栄養調査を

行っています。平日2日と休日1日、連続する3日に食べた物を全部書いてもらいます。量を測ってもらい、写真も撮ってもらい、参加者の方には負担が重いのですが、ありのままの食事を知りたいとお伝えして調査しています。認知機能の検査も1997年からずっと続けていますので、どんな食事を摂っている人が認知機能が低下しやすいのか、低下しにくいのか、研究することができます。

日本の食事は魚が多いと言いましたが、日本人は青魚に多い栄養素DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)の摂取量が多いです。私たちの調査の対象者は、DHAを一日平均550mg程度摂っていますが、アメリカでは60mg程度です。日本人が一日1回魚を食べるとすれば、アメリカ人は一週間に1回食べるかどうかというぐらいの差があります。EPAも同様です。DHAやEPAは体の中でつくることがほとんどできないので、食べた量と血液中の濃度が強い関連を示します。当然、たくさん食べる人は血中濃度も高いという結果が出ています。

調査では、DHAの血中濃度が高い人は、低い人に比べて十数年間の認知機能の低下が抑制されると分かりました。同じように豆類も摂取量が多い人ほど、認知機能低下のリスクが減ることが分かりました。



DHAと豆類をたくさん食べている人ほど、認知機能が維持されているという結果が得られています。

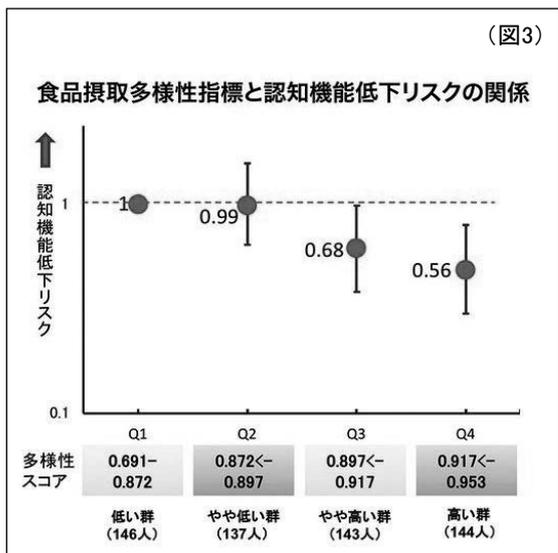
乳製品に多い短鎖脂肪酸も認知症のリスクを下げます。一方で、穀類をたくさん摂る人は認知機能の低下が進むことが分かりました。穀類は一番身近な食品ですが、穀類にもいろいろあります。一番多いのはお米ですが、それ以外にもうどん、そば、パスタなどがあります。何が認知機能低下のリスクに関わっているかを詳細に調べていくと、うどんや冷や麦をたくさん食べている人で認知機能の低下が進んでいるという結果が出てきました。これは、うどんや冷や麦が認知症になりやすいということでは

## 食の多様性がリスクを下げる

なく、うどんや冷や麦は、それだけで簡単に食事をすませてしまうから、と考えられます。つまり、このような穀類だけの食生活が認知機能の低下を促進させているのではないかと思えます。

最近では、「食品摂取の多様性」に関する研究を行っています。穀類だけを食べている人が認知機能の低下を促進させていたことで、バラエティに富んだ食事をしていない人は認知機能が維持されているのではないかと考えました。多様性スコアが低い人から高い人まで4つのグループに分けて、認知機能低下のリスクを計算すると、予測して

(図3)



いた通り、多様性が中程度から高い人は認知機能が維持されていました。(図3) この研究から分かったことは、中高年期にいろいろな食品を摂取することがその後の認知機能低下を抑制することです。多様性スコアは男女差が大きく、女性の方が多様性スコアが高くなっています。夫婦でもそういう傾向があります。

具体的にどんな食事をしているかを見ていきましょう。(図4) たとえば、多様性スコアが低かった60代男性の食事ですが、朝食はアイスコーヒーとメロンパン、昼食はカレーライスとお茶、夜はビールとやきそ

(図4)

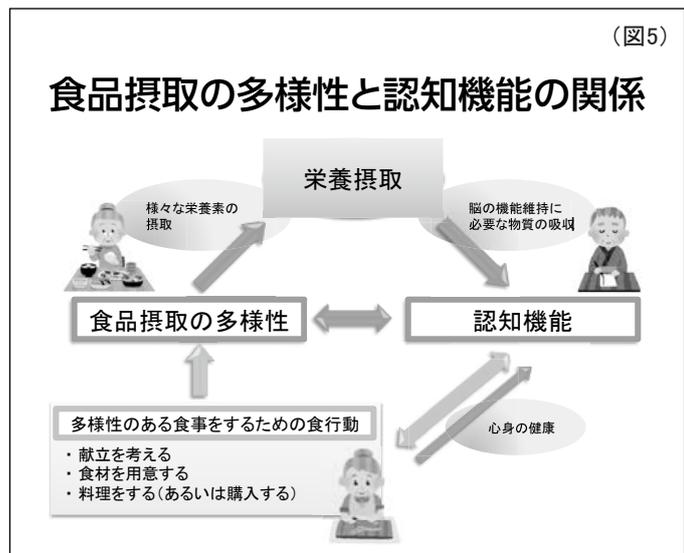


ばです。カロリーは摂れています。多様性の観点からは乏しい食生活といえます。

スコアがやや高い60代男性の食事は、朝食に牛乳、トマトジュース、トースト、ドーナツ、ゆで卵、コーヒー、昼食はごはん、煮物、海老フライ、なます、夕食は炒め物に冬瓜汁、シウマイと豊かな食生活をされています。さらに、スコアがもっとも高い50代女性の食事は、やや高い人ともあまり変わらないようですが、よく見ると、お昼に混ぜごはんを食べていたり、サラダにキュウリ、ブロッコリー、ミニトマト、ちくわ、大葉が入っていたり、いろいろな食材をちょこちょこ摂っていることが分かります。多様性が高い人も低い人もエネルギー摂取量の差はありませんが、多様性が低い人はカルシウムやマグネシウムの摂取量が国の定めている基準値を満たさない人が多く、いろいろなおかずを食べている人は栄養素がきちんと摂れている割合が高くなっています。

調査から、食品摂取の多様性が高い人は認知機能が維持されることが分かりました。その理由の一つは、好ましい栄養素の摂取を介して脳の機能維持に貢献したのではないかということ。もう一つは、たとえば、多様性の高い食事を摂るために、献立を考えたり、食事を用意したり、料理をしたりする手間暇が必要で、このような習慣

が認知機能にも良い影響を与えているのではないかということが考えられます。(図5)



## 楽 楽しくいろいろなものを食べるのが大切

私たちの研究以外にも、たとえば、九州大学が行っている久山町の研究では、豆類や大豆製品、野菜、海藻類、乳類や乳製品を多く含み、米類は控えめな食事が認知症になりにくいという結果が出ています。東北大学の研究でも、魚、野菜、きのこ、海藻、漬物、大豆、緑茶摂取を含む日本型の

食事を摂っている人ほど認知症になりにくいという結果が出ています。

兵庫県の県民運動では、魚や大豆をよく食べる人は葉酸値が高く、循環器疾患のリスクが低いということで、適塩和食を薦めています。循環器疾患を予防すると、脳血管性の認知症のリスクも減るので、認知症予防にも有効です。また、国立がん研究センターの「がんを防ぐための新12か条」でも、「バランスのとれた食生活」「塩辛い食品は控えめに」「野菜や果物は不足にならないように」と食生活に触れています。今日は認知症予防と健康長寿の話ですが、健康のためのキーワードは、いろいろなものを食べるということ。いろいろな食べることが病気の予防につながります。

高齢期の食事は、低栄養にならないことも大事です。今、高齢期にかかる団塊の世代は太ってはいけないという食習慣を身につけている方が多いですが、高齢期は考え方をシフトしなくてはなりません。高齢になるとだんだんやせて筋肉も落ちていくので、むしろいろいろなものを積極的に食べた方がいいのです。みんなで食べたり、行事食を楽しむなど、おいしく食べることを意識してバラエティに富んだ食事をしましょう。自分自身を大事にした食事を摂ることが認知症だけでなく健康寿命の延伸につながります。

# 県民運動のひろば

元年度 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  
「けんそうくん」

## 阪神南会議

阪神南会議では、7月18日(木)に尼崎商工会議所において総会及び研修会を開催し、106名の参加がありました。

総会に続き、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏から、高齢期における健康づくり身体活動のポイントを講話していただき、短い時間の中でタンDEM立位、片脚立ち、スクワットなどを実施していただきました。参加者から「どこでも誰でもいつでも簡単にできるのに、凄く筋肉を使う良い体操でためになる」との感想が聞かれました。

続いて、兵庫県健康福祉部健康局健康増進課の松田良介氏から、リーフレットを使って受動喫煙防止条例改正について説明いただきました。

講演会では、『安全な食品』について考えると題して生活協同組合コープこうべ総合品質保証室CRM推進担当の古山みゆき氏に「からだによい食べものとは何か、どんな選択をすると良いか、消費期限と賞味期限を理解し、食品表示を正確に読み取って選択することが大事、バランスの良い食生活を心がけましょう」との講演をいただきました。「自分の食事でどんなものが足りて、どんなものが不足しているかを知ることが必要」ということで、食事の傾向をパソコンやスマホでチェックできる個別のパスワード入りのチラシが、講演終了後に配布されました。

今後も参画団体及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27日(木)にソリオホールにおいて130名のご参加をいただき、総会及び研修会を開催しました。

今回、2期6年にわたり会長をつとめていただきました原弘先生が勇退され、新会長として宝塚市医師会の末岡悟先生、新副会長には伊丹市医師会の常岡豊先生が就任され新体制が発足しました。

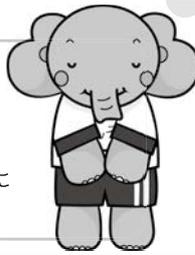
総会後の研修会では、今年度の重点活動目標が「からだの健康」ということから、講話だけではなく簡単な体操も取り入れた実用的な内容としました。健康体操では、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏による講話及びペットボトルを使っての体操、さら

に特別講演では、神戸大学名誉教授・流通科学大学特任教授の山口泰雄先生をお迎えし、「今日から始めるアクティブライフ」と題して講話と簡単な実技をご指導いただきました。先生の楽しい講演だけではなく、質問に頭をひねり、また実際に体を動かすことで、いつでもどこでも器具を使わずにからだを動かすことができる方法をご指導いただきました。梅雨のじめじめした空気を吹き飛ばすかのように会場では笑いが起こり、終始和やかな雰囲気の中で会をすすめていくことができました。今後も様々な角度から、健康づくりのお手伝いをするための情報提供に努めていきたいと思っております。



- 【協賛企業】 ●大塚製薬(株) ●カゴメ(株)  
●フジッコ(株) ●UCCホールディングス(株)
- 【協力企業】 ●(株)神戸ポートピアホテル

健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛・協力いただき、健康づくりに取り組んでいます (五十音順)



健康ひょうご21  
県民運動

県内9つの圏域で開催された、令和

## 東播磨会議

東播磨会議では、7月4日(木)に明石市生涯学習センター子午線ホールにおいて総会及び研修会を開催し、90名の参加をいただきました。

総会後に実践報告として、兵庫県東播磨県民局加古川農林水産振興事務所農政振興課主任谷活恵氏に「東播磨の食材アラカルト!!」と題してご報告いただきました。

その後の記念講演では、神戸大学名誉教授・流通科学大学特任教授山口泰雄氏に「今日から始めるアクティブライフ」と題し、ご講演いただきました。介護

を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間=健康寿命、これを延ばしてこそ、理想的な死の迎え方ができること、健康寿命を延ばす具体的な方法についてエピソードをまじえてわかりやすくお話しいただきました。参加者からは、「何もしないで座ったままの生活は“筋力低下”や“寝たきりになる”というお話は、自分の父が今寝たきりで筋肉が萎縮しているのをみているので、まったくそのとおりだと思いました」「健康は与えられるものではないとお聞きし日常生活を見直すきっかけになりました。健康に生活したいと思います」「ネバートゥーレイト、これからでも遅くないという言葉をお聞きして、運動を始めてみようと思います」などの感想をいただきました。



## 北播磨会議

北播磨会議では、6月19日(水)に総会及び研修会を三木市立教育センターで開催し、202名の参加がありました。

総会後の研修会では、大阪大学大学院医学系研究科老年・総合内科学講師の竹屋泰氏に、「認知症という病気との付き合い方～予防と早期発見、診断後の適切なケア(介護)～」をテーマにご講演いただき、認知症の種類による症状の違いや早期発見の重要性、適した治療を行うことにより、周辺症状の改善や進行を遅らせることも可能であると学びました。介護や見守りを行う上で参考となる、症状別の対処法についても詳しくお話しいただき、地域で高齢者を見守ることの重要性について改めて考える良い機会となりました。



また、健康体操として「高齢期における健康づくり身体活動のポイント」と題し、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏による講演と健康体操を行いました。高齢期のバランス能力低下による転倒などのリスクに備えるため、具体的なトレーニング法を教えていただき、参加者全員で「+10分(プラス・テン)エクササイズ」のDVDに合わせて体を動かし、からだの健康づくりについて楽しく学ぶことができました。

今年度も、北播磨会議では参画団体及び推進員の方々とともに、健康づくりの普及・啓発活動等に取り組んでまいります。

## 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11日(木)に開催し、125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」、「栄養クイズ」、また県民行動指標、食の安全安心等のパネル展示をしました。

研修会は、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏に「高齢期における健康づくり身体活動のポイント」と題して健康体操を実施していただきました。年齢と共にバランス能力が低下し、歩行速度が落ち転倒のリスクも高くなってきます。その予防のためにできる簡単な体操を体験しました。

続いて、大阪市立大学大学院生活科学研究科教授由田克士先生に「シニア世代の低栄養について」と題し、ご講演いただきました。飲酒量や野菜・果物摂取と循環器疾患との関係を示していただき、シニア世代が元気に過ごすための食生活のポイントを学びました。参加者の皆さんからも「健康寿命を延ばすためには日々の生活に運動と栄養が不可欠。また、日々の体重測定を継続していきたい」など感想をいただき、盛会のうちに終わることができました。



## 西播磨会議

西播磨会議では、6月28日(金)に西播磨文化会館において総会及び研修会を開催し、157名のご参加をいただきました。今年度は、「食の健康」「歯・口腔の健康」を重点活動目標として取り組んでいくことが総会で承認されました。

研修会では、まず兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏による、ロコモティブシンドローム予防のための筋力・バランス力維持についての講話の後、参加者全員で「+10分(プラス・テン)エクササイズ」を行いました。

次に、太子町いずみ会の皆さんが地域実践活動助成事業を活用して地域の幼児を対象に行っておられる食育活動について、発表いただきました。



講演は、「健康長寿をめざす食べ方～食べるタイミングと食べる順番とは～」と題して、京都女子大学家政学部食物栄養学科教授の今井佐恵子先生にお話しいただきました。糖尿病や食後の高血糖が認知症やがんの発症に大きく関係しており、その予防のためには、まず野菜を5分かけて食べ、次にたんぱく質のおかずを5分、最後に炭水化物を残りのおかずと一緒に食べると良いということデータをを用いて、わかりやすく教えていただきました。多数の参加者から「今日から実践します」との感想をいただき、大変有意義な研修会となりました。

見た目も大切であることを教えていただきました。また、手軽にできるメニューや裏ワザなど新たな知識もあり、参加者も熱心にメモを取るなど、とても有意義な講演会になりました。

今後も、淡路会議では様々な健康づくりに役立つ情報提供をして参りたいと思います。



## 但馬会議

但馬会議では、6月27日(木)に総会及び研修会を県立但馬長寿の郷で開催し、60名に参加いただきました。

総会に引き続き、研修会では受動喫煙防止条例の改定について、兵庫県健康福祉部健康増進課受動喫煙対策班長の中嶋嘉彦氏に情報提供いただきました。20歳未満の方及び妊婦の方を受動喫煙から守る観点を強化することを中心に条例が改正されたという主旨や、見直しされた条例の内容等分かりやすくご説明いただき、知識と理解を深めることが出来ました。

講演では、「気づくことでバランスアップを!」をテーマに、神戸YMCAの竹内尚美氏から、姿勢を整える、自分に必要な運動を考える、生活習慣を見直す等、全てにおいて小さなことでも「意識する」ことが大切であるとお話しいただきました。また、少しの運動でも「今出来ること」を続けると、「10年後同じことが出来ている可能性が高い」「10年後の理想の自分に近づける」という言葉が強く心に残りました。最後はその場で簡単に取り組める「+10分(プラス・テン)エクササイズ」をご指導いただきました。参加者からは「とても楽しかった」「実技も踏まえて理解しやすかった」等の感想が多く寄せられ、これからの健康づくりに大変役立つ有意義な研修会となりました。



## たんば会議

7月4日(木)、丹波の森公苑においてたんば会議総会及び研修会を開催し、117名の参加をいただきました。

総会では、昨年度の事業報告に続き、役員改選を行いました。最後に、今年度の事業計画では、「からだの健康」「食の健康」「こころの健康」を重点活動目標に掲げ、取り組みを進めていくとともに、健康寿命の延伸を目指し、引き続き「アルコール対策」「たばこ対策」「歯及び口腔の健康」「健康危機における健康確保対策」についても取り組んでいくことが承認されました。

総会後の研修会では、兵庫県健康福祉部健康増進課受動喫煙対策班長の中嶋嘉彦氏から「受動喫煙の防止等に関する条例改正」について情報提供を受け、続いて、武庫川女子大学の雨海照祥教授による「フレイルの治療と予防」と題してのご講演をいただきました。

参加者の皆様からは、「ユーモアのある楽しい講演で、フレイルについてよく分かった」「フレイルの意味と定義や、栄養素(ビタミンD)の必要性と高齢者の骨折との関係などがよく分かった」など好評をいただき、自分自身の生活を振り返る機会となるとともに、今後の生活に大変役立つ講演でした。盛会のうちに終えることができ、とても有意義な総会・研修会となりました。



## 淡路会議

淡路会議総会・フォーラムを7月18日(木)に広田地区公民館で開催し、86名の方にご参加いただきました。

今年度の重点活動目標に「食の健康」「からだの健康」を掲げ、活動していくことが承認されました。

フォーラムでは、兵庫県健康福祉部健康局健康増進課受動喫煙対策班長の中嶋嘉彦氏による「受動喫煙防止に関する条例改正」についての情報提供や、健康体操講座として兵庫県健康財団健康運動指導専門員山ロー仁氏に「立つにも、動くにも筋力が必要!」と題してその場でできる筋力トレーニングなどを教えていただきました。

講演では、専門調理師・調理技能士の中野匡昭先生に「美味しく・健康に〜今日から我が家はレストラン!」と題して、日々の食事が身体をつくることや、淡路島は食の宝庫なので地産地消を取り入れながらひと工夫することでより美味しくなること、盛り付けなどの

●おいしく食べて健康に！

食事が少なくなってもしっかりと栄養をとるために

いろいろな食べて低栄養を予防しましょう

食生活では、これまで「食べ過ぎない」ことを意識してきた方が多いのではないだろうか？ 中年期は、バランスよく、適量の食事で適正な体重を維持することが、生活習慣病の予防に重要ですが、六十歳半ば以降は、「しっかりと食べる」ことを意識していくことが、健康寿命の延伸のために大切です。

加齢とともに、①噛む・飲み込む能力の低下、②身体活動量低下による食欲不振、③味覚鈍化、④食事の準備が面倒になる、⑤体内でたんぱく質の合成能力が低下するなど、気づかないうちに、身体に必要な栄養素が摂取できていない「低栄養」に陥ることがあります。

「低栄養」状態では、体力・筋力の低下で生活範囲を狭めたり、免疫力低下により、病気にかかりやすくなり、要介護になる危険性が高まります。低栄養の早期発見には、定期的な体重測定が有効です。

**加齢とともに食事が減っていくことは自然なことなので、少ない食事で栄養をしっかりとることが重要です。**優先的に摂りたいのが筋肉維持に使われる「たんぱく質」。肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれます。それぞれ、含まれているたんぱく成分(アミノ酸)が異なるため、いろいろな食品から摂取することが大切です。

たんぱく質不足を補う工夫として、「きゅうりの酢の物にちりめんじゃこやちくわをプラス」、「味噌汁に卵をプラス」、「トーストにハムやツナ、チーズをプラス」など「ちよい足し」を意識するのもよいでしょう。

今回は、手軽に利用でき、栄養価の高い牛乳を使った「乳和食(ユウ和食)」の二品をご紹介します。「乳和食」とは、和食にだし汁として牛乳を活用する調理法で高齢者施設等を中心に普及しています。たんぱく質やカルシウムの強化になる他、牛乳のうま味により、減塩効果も期待できます。



管理栄養士  
荒井 喜美

ごはん(150g)

トマトとしめじのコンソメスープ



### 調理① 鶏ささみのピカタ

材料  
(2人分)

鶏ささみ 3本(140g)、小麦粉 大さじ1、たまご 1個、塩・こしょう 少々、バター 2片(20g)、トマトケチャップ 小さじ2、ほうれん草 1/2束、塩・こしょう 少々

作り方

- 1 ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうして小麦粉を薄くつける。ほうれん草は茹でて、水にさらし、水気を絞って食べやすく切る。(冷凍でもよい)
- 2 卵を割りほぐしておく。
- 3 フライパンにバター1片を入れて中火にかけ、バターが溶けたらほうれん草を炒め、塩・こしょうで味付けし、お皿に盛り付ける。
- 4 同じフライパンに残りのバターを加え、弱火にかけ、ささみに卵液を付けて焼く。片面が焼けたらひっくり返し、両面を焼く。卵液が残っていたら、再度つけて両面を焼き、盛り付ける。

### 調理② ひじきと大豆の乳和食

材料  
(2人分)

ひじき(乾) 大さじ2杯(7g)、人参 1/6本(20g)、ゆで大豆 大さじ2杯(30g)  
①(牛乳 100cc、水 大さじ2、みりん 大さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、顆粒だしの素 小さじ1/2、すりごま 大さじ1)

作り方

- 1 ひじきは水につけて戻し、ザルに上げて水気をきっておく。人参は千切りにしておく。
- 2 鍋に①を入れて火にかけ、熱くなったらひじき、人参、大豆を加え、火を弱めて汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- 3 仕上げにすりごまを加えて混ぜる。

エネルギー 600kcal / 塩分 2.7g / たんぱく質 32.2g

歩行能力の低下を予防！

# バランス運動を实践して、歩幅を広げて伸び伸びと歩く

最初に図1を参考に簡単なテストを行ってみましょう。

いかがでしょうか？意外と難しくはなかったでしょうか？私たちが歩くという事は、概ねこの状態と、片脚で立つという状態の連続動作です。

日常生活での歩行速度の低下は、転倒や骨折、寝たきりなどにより生活の質を著しく低下させる懸念があります。歩行速度が、時速3.6km(毎秒1.0m)以下になると横断歩道を青信号のうちに渡り切ることができなくなると考えられています。

歩行速度は、図2に示すとおり「歩幅」と「ピッチ」の積で決まります。歩行速度の低下は「歩幅」の減少か「ピッチ」の減少により生じますが、**加齢に伴う歩行速度の低下の初期は「歩幅」の減少による影響が大きいと考えられています。**

図3の左は歩行速度時速3.6km(毎秒1.0m)を有するために必要な歩幅を示しています。バランスの低下による左右のふらつきは、この歩幅を直接減少させる原因となります。

日頃から行っている体操に「開眼片脚立ち」などのバランス運動を取り入れ、無理のない範囲で歩幅を広げて伸び伸びと歩きましょう。

## 開眼片脚立ち

目を開けた状態で、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。左右20秒から1分程度、1日3回を目安に行いましょう。



健康運動指導士 亀澤 徹郎

## 図1 「タンデム立位」テスト



**タンデム立位**  
踵とつま先をつけた状態でまっすぐ立ちます。

(出典:「Shot Physical Performance Battery」より作図)

注) バランスに不安がある方、ふらつく方はすぐに捕まることのできるものがある安全な場所で実施しましょう!

## 図2 歩行速度は?



歩幅を測ってみませんか?

10m程度のメジャーがあれば、10歩の距離を測り10で除すれば比較的正確に求めることができます。1~2m程度のメジャーでも1~2歩を繰り返し測定することにより目安になります。

あなたの歩幅=

ゆっくり歩き	普通歩行	早歩き
<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm

## 図3 最大歩行速度1.0m/秒を有するために必要な歩幅と一般的な歩幅の目安

出典:「高齢患者における最大歩行速度1.0m/秒を有するために必要な歩幅に関する研究」森尾裕志・井澤和だら より作表

一般的な歩幅はゆっくり歩きは身長37%、普通歩行は45%、早歩きは50%程度と考えられています。

身長	時速3.6km (身長31%)	ゆっくり歩き (37%)	普通歩行 (45%)	早歩き (50%)
150	46.5	55.5	67.5	75.0
155	48.1	57.4	69.8	77.5
160	49.6	59.2	72.0	80.0
165	51.1	61.1	74.3	82.5
170	52.7	62.9	76.5	85.0
175	54.3	64.8	78.8	87.5
180	55.8	66.6	81.0	90.0
185	57.4	68.5	83.3	92.5

単位:cm



兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」の中で「+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0」を公開し、右図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。

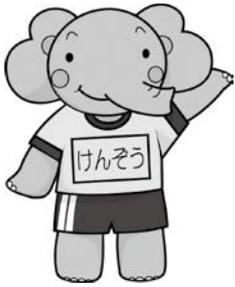
<http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>



注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、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、必要に応じて専門家に相談してください。

## 令和元年度いのちの勉強会 LIVING WILL 臓器提供を考える

- 趣旨** 臓器移植の二層の普及・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。
- 日時** 令和元年10月29日(火)14時～16時30分
- 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)
- 参加者数** 300名(先着順)
- 参加費** 無料
- 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 杉江英理子
  - 講演Ⅰ  
岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 地域救急・災害医療学講座 講師 尾迫貴章
  - 講演Ⅱ  
移植手術を受けられた患者様
  - 総合討論
- 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。



## 令和元年度 育児セミナー ハロー赤ちゃん！

- 初めてパパ・ママになるご夫婦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。
- 会場** なるお文化ホール(西宮市古川町1-12)
  - 開催日** 令和元年9月28日(土)・12月15日(日)  
令和2年3月15日(日)
  - 時間** 13時～16時(受付開始12時30分)
  - 内容**
    - 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)
  - 定員** 250組500名
  - 受講料** 無料
  - 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。
- ※内容が変更になる場合があります。

## 寄附金のお願い

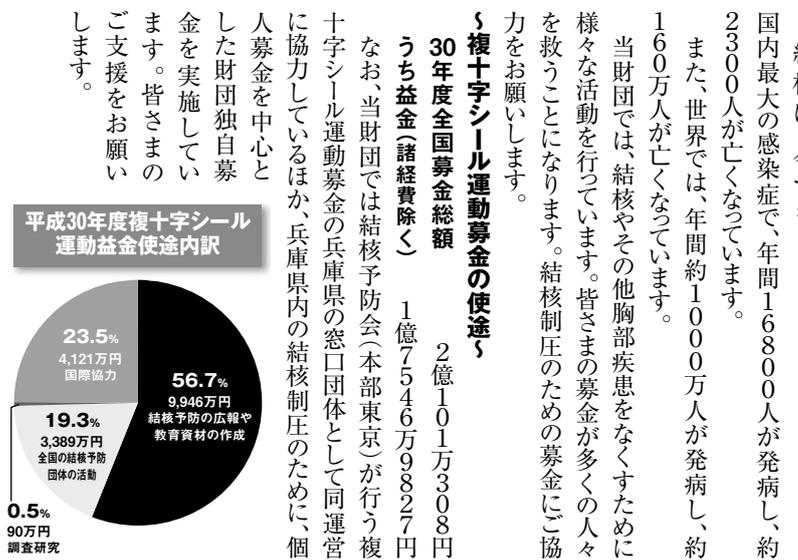
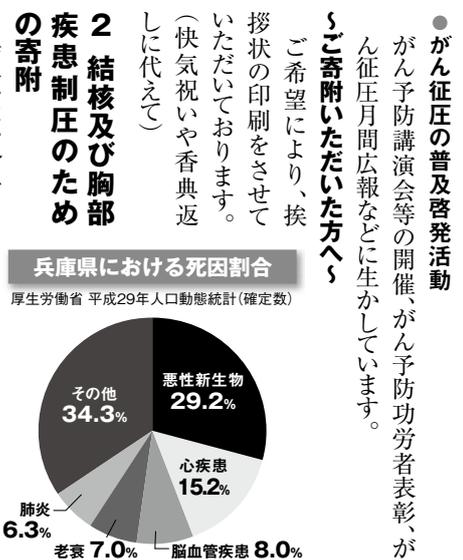
兵庫県健康財団(日本対がん協会兵庫県支部・結核予防会兵庫県支部)では、左記の寄附をお願いしております。これらの寄附については、**所得税・法人税の控除対象**となります。

**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、下記のがん征圧事業に取り組んでおり、そのための寄附金をお受けいたします。ご協力をお願いします。

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きます。



## 令和元年度がん・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と、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31年1月4日(金)～2月28日(木)  
 (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 受賞者

#### ◆がん研究奨励賞(総額245万円)

氏名	所属
上嶋 英介	神戸大学医学部附属病院
後藤 慶子	神戸大学大学院医学研究科
重岡 学	神戸大学大学院医学研究科
柴田 英輔	兵庫医科大学
土井 健史	神戸大学医学部附属病院
向山 順子	神戸大学大学院

#### ◆腎研究奨励賞(総額50万円)

氏名	所属
稲熊 洋祐	兵庫県立子ども病院

#### ◆結核対策研究奨励賞

応募無し

(敬称略、五十音順)

## 令和元年度がん・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。

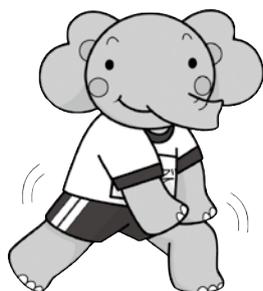
- 1 日時** 令和2年2月4日(火)13時30分～16時10分  
**2 場所** 兵庫県医師会館2F 大会議室  
**3 内容** ①講演Ⅰ「生活習慣病について」(仮)  
 講師 平田 健一氏  
 (神戸大学医学部附属病院院長)  
 ②講演Ⅱ「がんについて」(仮)  
 講師 中川 恵一氏  
 (東京大学医学部附属病院  
 放射線治療部門長)

- 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。

詳細は、11月中旬に、兵庫県健康財団のホームページにてご案内の予定です。



## マンモグラフィ検診「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、『マンモグラフィ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令和2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：令和元年12月27日(金)(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 078-579-0166(直通)

FAX 078-579-0600

## 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ています。「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(税抜) / 男性 **36,000円** 女性 **38,000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	胸部エックス線検査デジタル撮影(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	胃部エックス線検査(デジタル撮影・直接手法)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	AST(GOT)、ALT(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、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、non-HDL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、e-GFR、尿素窒素	
	痛風	尿酸	
	炎症	CRP(定量)	
	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(歯のエックス線検査)、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
- ※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**

# あなたの健康づくりを 専門家がお手伝いします！



人間ドック、生活習慣病健診等を受診後に、保健師等が健診結果の見方を詳細に説明し、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ます。

また、お食事について詳しく知り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！

## 質問例 1



この結果はどういう意味なんだろう？  
来年はどんな検査を受けたいのだろう？

一人ひとりに合わせた説明を行います。お気軽にお聞きくださいね。  
今年の結果をふまえて、次回受けるとよい検査項目もお伝えできます。



## 質問例 2



私の食事ってこのままでいいのかな？  
食事についていろいろ聞いてみたい。

管理栄養士が対応します！  
お話を聴いてあなたにあった食事をお伝えしますね。



開催日：月～金 9:00～16:00 (予約制) お1人 約30分

### 【お申込み方法】

- ・必ず、お電話にてご予約ください。(管理栄養士による栄養相談をご希望の方は予約時にお伝えください)
- ・ご予約日時が決まりましたら、結果に同封しています「ご予約票」にお名前、ご予約日時をご記入ください。
- ・当日は「ご予約票」を切り離し、健診結果と共にご持参ください。

### 【お問い合わせ先】

公益財団法人 兵庫県健康財団  
保健指導課

**TEL 078-579-2211**

(受付時間 月～金 9:00～17:00)

相談は  
**無料**



# 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、県内の各企業・団体の皆さまと協働して、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。そ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](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html)

## 令和元年度メンタルヘルス専門家派遣について

### ◆支援内容

企業のメンタルヘルス対策のきっかけづくりとして、職場へ無料で専門家を派遣し、研修や相談等を実施します。

#### (1) 管理監督職向け研修

チャレンジ企業の管理監督職を対象として、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の意識づけを目的とした研修を実施します。

#### (3) フォローアップ研修

過去に当事業を実施したチャレンジ企業へメンタルヘルスの取組みの改善状況についてフォローアップを行うとともに、効果検証を実施します。

### ◆派遣・研修費用

無料

### ◆実施までの流れ

派遣日時や具体的な支援内容について、兵庫県が本事業を委託する「一般社団法人日本産業カウンセラー協会関西支部」と打ち合わせの上実施となります。

### ◆お問い合わせ先

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  
E-mail：jigyo-suishin-4@jica-kansai.jp

詳細は下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。

▶[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/mental\\_kaizen.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/mental_kaizen.html)

## 令和元年度健康管理機器等の整備費補助金

従業員・職員やその家族等を対象として行う健康管理機器や健康づくり機器等の整備に要する経費の一部を補助します。

### ◆対象事業

従業員等が利用する健康管理機器及び健康づくり機器等を整備する事業  
(令和2年3月31日までに完了する事業)

### ◆補助対象経費

健康管理機器及び健康づくり機器等の購入に要する経費(消費税及び地方消費税、振込手数料を除く)

#### 1. 健康管理機器

血圧計、体重計、身長計、体組成計、心拍計、血管年齢測定器、筋力測定器、体力測定器、万歩計、活動量計、健康管理に用いる情報機器等(携帯端末、通信・接続機器)

#### 2. 健康づくり機器等

エクササイズ用品等(リスト(アングル)ウェイト、ダンベル、ストレッチ(ヨガ)マット、バランスボール、ストレッチボール、バランスディスク、トレーニングチューブ、エキスパンダー、ぶら下がり健康器等(簡易なもの)、救急救命用品等(AED、熱中症計等)

### ◆補助金額

補助対象経費(「寄付金その他収入」があれば控除後)×補助率1/2  
(1補助事業者につき上限100万円/年、千円未満の端数切捨)

#### 3. その他、県が健康づくりに有効と認める物品等

ただし、いずれも下記の要件を満たしていること。

- 補助事業者が所有・管理する物品等に限る。
- 健康管理及び健康づくりの用途に使用する物品等に限る。
- 原則、職場など健康づくりを実践する場所で管理すること。

### ◆お問い合わせ先

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

詳細は下記URL（兵庫県HP）をご覧ください。

▶<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/31kiki.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。

ほっこりおしゃれ。  
癒しのカフェの味わい。

10名様



UCC上島珈琲株式会社様より UCC BEANS&ROASTERS ミルク好きのラテ PET 450ml 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC BEANS&ROASTERS ミルク好きのラテ」は、牛乳を贅沢に使用。ミルクの甘さを感じつつも、すっきりとしたライトな口当たりを実現しています。挽きたてのコーヒーを使用し、ほんのり香るコーヒーの風味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**／2019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85号感想)

プレベ85号のメンタルヘルスについての記事は、本当に現代社会の中で子どもから大人まですべての年齢層にかかわる大きな問題だと思いました。このような対処法も知っていると知らないのではずいぶん違ってきます。とても参考になりました。  
(神戸市 女性)

働く人の心の健康は本当に大切で大事な健康問題だと思います。心が健康であれば、職場も当然楽しくなります。職場全体でストレスの要因を減らすように心がけたいです。  
(神戸市 女性)

「葉酸」という言葉は、ときどき見たり聞いたりしたことがあったのですが、「何に含まれているのか」「どういった効能があるのか」は全く知りませんでした。これからはそういった食材も意識して食事のメニューを考えたいと思いました。  
(神戸市 男性)

「“脱”座りすぎ生活」を前々回・前回・今回と読ませていただき、日常生活の中でいつも意識してこまめに動くよう心がけています。  
(神戸市 女性)

## 編・集・後・記

新聞のテレビ欄を見ますと、ほぼ毎日、どこかの局で健康番組が放送されている気がします。それだけ需要があるのでしょうね。かくいう私も「〇〇を食べて健康に!」などのキャッチコピーを目にすると、その番組にチャンネルを合わせてしまう一人です。

健康番組を見ていると、自分に都合の良い解釈をしてしまうことがありませんか?例えば「毎日サバ缶を食べていれば健康になれる!」といったような。紹介された食材を取り入れつつ栄養バランスのとれた食生活を送るのが望ましい、それが分かっている

も、実践するのはなかなか難しいですね。

今号に載録しています、大塚先生による講演内容で繰り返し出てくるのが「いろいろな食材を食べる」というキーワードです。「栄養バランスを考えて食べましょう」と言われると身構えてしまっていますが、「いろいろな食材を食べましょう」と言われると「それならできるかも」と思ってしまうから不思議です。

たくさんのおいしい食材が店に並ぶ季節になりました。くれぐれも食べすぎには気を付けたいところです。



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

### PREVEとは

PREVENTION (予防) の略。(公財) 兵庫県健康財団では、がん・結核を中心とする生活習慣病予防のための事業を推進しています。PREVENTION IS BETTER THAN CURE (予防は治療にまさる) という言葉がありますように、「自らの健康は自ら守る」ことを基本に、日頃から健康チェックしておくことはもっとも大切なことです。