

「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 88

プレベ

2020

基礎を学んで正しく予防
新型コロナウイルスから
身を守ろう



公益財団法人兵庫県健康財団

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

基礎を学んで正しく予防

新型コロナウイルスから身を守ろう



兵庫県健康福祉部 感染症等対策室長兼疾病対策課長
病院局参事（医療担当） 医学博士

山下 輝夫

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。感染を予防するには、基本的な知識を身につけて、新しい生活様式を実践することが重要です。新型コロナウイルスの概要と感染を防ぐための行動、また兵庫県の現状と対策について、兵庫県健康福祉部感染症等対策室長兼疾病対策課長で病院局参事、医学博士でもある山下輝夫さんに聞きました。



新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルス（COVID-19）は、重症急性呼吸器症候群（SARS）や中東呼吸器症候群（MERS）と同じコロナウイルスの一種です。新型コロナウイルスによる感染症は、2019年12月に中国湖北省の武漢市で初めて確認され、2020年3月11日に世界保健機関（WHO）がパンデミック（世界的な大流行）の状態であると表明しました。

新型コロナウイルスは、人体の粘膜などの細胞に付着して入り込んで増殖します。飛沫感染と接触感染で感染するため、閉鎖した空間や近距離で会話するような環境は、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあります。感染すると、発熱や咳、息苦しさなどの症状が現れ、感染が肺に及んで肺炎が起きると呼吸困難に陥ります。まずは、感染しないよう予防することが重要です。

飛沫感染とは	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。
接触感染とは	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染すること。

発 症2日前から強い感染力 リスクが高い人は要注意

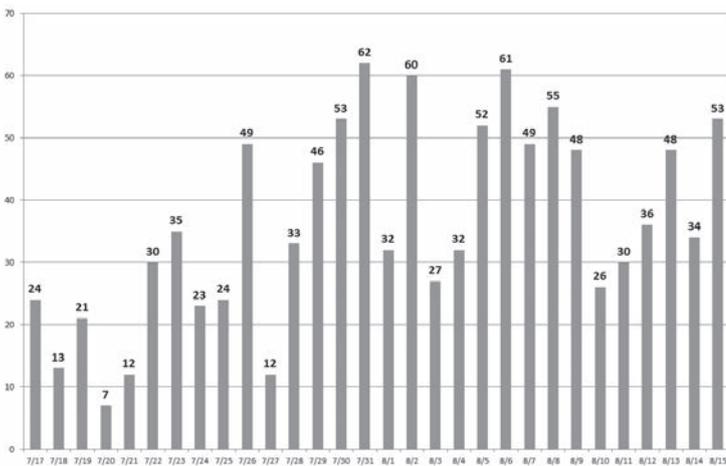
症状が出る2日前から周囲に感染させることも分かってきました。今は、陽性になった人への聞き取り調査でも、初めて症状が出た2日前からの行動について調べるようにしています。空白の2日間には注意が必要です。

14日間の潜伏期間にも注意してください。ウイルスと接触する機会があった日から14日間は発症する可能性があり、とくに最初の7日間は気をつけて行動してもらいたいと思います。逆に、濃厚に接触しても、14日間何もなければ発症することはありません。

感染した場合も、多くの人は軽い症状で済みます。ただ、現在はワクチンや治療薬がないので、高齢者や、糖尿病・がんといった疾患のある人は重症化のリスクが高くなります。免疫力や抵抗力が落ちていると、どうしても重症化しやすいのです。基礎疾患のある人は、その治療をしっかりと続けて状態を良くすることで、少しでもリスクを下げたいと思います。

兵 庫県でも増加傾向 第1波より大きな波に

8月現在、兵庫県の患者数は増加傾向が続いています。今年4月以降の第1波後、5月



■兵庫県の陽性件数の推移(直近1カ月) 8/15現在

中旬から6月中旬までの33日間は患者数がゼロでした。ところが、6月19日から再び患者が出始めて、それが今も続いている状況です。

第1波では1日最大の陽性者が42人でしたが、今回は7月に1日62人の陽性者が出るなど、少し大きな波になっています。陽性者の数が多いのが4月頃との大きな違いで、若者の割合が増えているのも特徴です。その分、重症者や死亡者は少なくなっています。兵庫県は大阪府との交流圏なので、大阪で患者がたくさん出ると、ウイルスが移動するのを避けられません。これは兵庫県だけではなく、

愛知県、福岡県、神奈川県などでも起きていることです。

一方、エビデンスが積み上がってきたことで、感染のパターンがある程度はつきりしてきました。密閉、密集、密接のいわゆる「3密」の状況での発生が多いです。その代表例が若者の飲み会です。集団で、比較的狭く換気が十分でない空間で、大声を出すなどして感染している状況があります。こうした人たちがウイルスを家庭や会社に持ち込んで、そこから2次的な感染が起きるケースが増えていると分析しています。

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

感 染を予防する生活様式 「ひようごスタイル」実践を

新型コロナウイルスに立ち向かうには、感染を予防する行動をしっかりと取るしかありません。そのために、兵庫県では新たな生活様式

式として「ひょうごスタイル」の実践をお願いしています。日常生活の中の各場面で、感染予防のための行動を意識してもらえればと思います。

あわせて、感染防止対策に取り組んでいる店舗や施設には、対策宣言ポスターの掲示をお願いしています。このポスターは業種ごとの感染拡大予防ガイドラインに基づいた対策を講じていることを宣言するものです。店舗や施設を利用する場合は、一つの指標として、こうしたポスターを目印にしてみてください。

I 感染拡大を予防する「日常生活」(ライフスタイル)

1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1)「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- (2)身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(できるだけ2m。最低1m)
- (3)マスクの着用(※)、咳エチケットの徹底
- (4)手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- (5)体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)
- (6)発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録

※熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす。



2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物	<input type="checkbox"/> 通販、電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <input type="checkbox"/> 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ます
(2) 公共交通機関	<input type="checkbox"/> 会話は控える <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯を避ける <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する
(3) 食事	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける <input type="checkbox"/> 対面ではなく、横並びで座る <input type="checkbox"/> 会話は控える <input type="checkbox"/> 大皿は避け、料理は個々に
(4) 娯楽・スポーツ等	<input type="checkbox"/> 公園はすいている時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ショッピングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとる <input type="checkbox"/> 予約制を利用する <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) 冠婚葬祭等	<input type="checkbox"/> 多人数での会食は避ける <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

「ひょうごスタイル」(兵庫県HP) URL <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk42/hyogo-style.html>

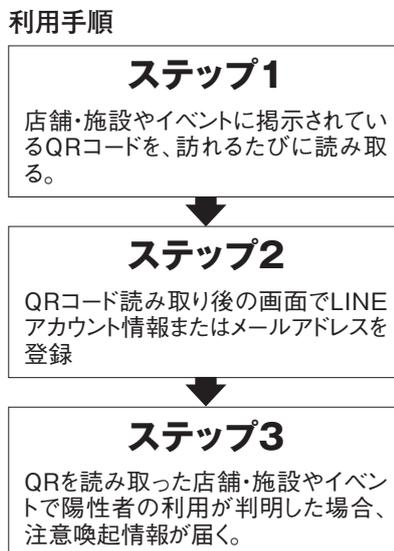
感染しない・させないために できること

行動に気をつけることしか立ち向かう武器がない新型コロナウイルスですが、逆に、全県民を挙げて対策すれば、かなり押さえ込むことができます。家庭や職場にウイルスを絶対に持ち込まないを意識して行動してほしいと思います。とくに高齢者や基礎疾患のある人が家族にいる場合、症状がないままにウイルスを持ち込んで感染させてしまう可能性があります。最近では家庭内での感染も増えているので、気をつけてください。

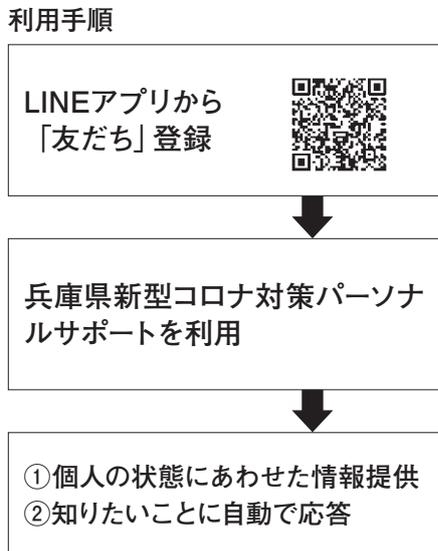
家庭の中で距離を保つのは難しいかもしれませんが、外から帰ればしっかりと手を洗い、家の中でもみんなが集まるときはマスクを着ける、食事のときは対面を避ける、食事の時間をずらすなど、今は家族の困らんも我慢して、ありふれた日常生活を変えていかなければならないと思います。

兵庫県では、LINEやメールで陽性者との接触情報を通知する「兵庫県新型コロナウイルス追跡システム」や、一人ひとりの状態に合わせた情報が届く「兵庫県新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」をスタートさせ、よりきめの細かい情報を発信しています。こうしたシステムも感染予防に役立ててください。

兵庫県新型コロナウイルス追跡システム
簡単登録で安心です。



■兵庫県LINE公式アカウント
「兵庫県新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」
一人ひとりの状態に合わせた、新型コロナウイルスに関する情報が届きます。



医 療機関や療養用のホテルは 十分な受け入れが可能

新型コロナウイルスに感染した場合、兵庫県ではどんな人もまずは病院に入院してもらいます。このウイルスの特徴として、軽症者の症状が急激に悪化して呼吸不全を起こすことがあるからです。こうした経過は検査だけでは予測できないので、入院後、CT画像で肺炎の有無を調べるなど、医師の目でしっかりと重症化の予測を行います。

予測をした後、軽症で60歳未満で基礎疾患がない人は、ホテルでの療養を基本にしています。60歳以上の人や基礎疾患のある人、重症感のある人は、引き続き病院で治療します。

退院の基準も変わりました。以前はPCR検査の結果で判断していましたが、今は「症状が最初に出てから10日たっている」「3日間連続で症状がないか、軽減している」という2つの基準を満たすと退院になります。そのため、非常に早く退院できるようになりました。兵庫県では、入院病床を652床、宿泊療養施設は500室を確保していますので、医療体制は逼迫していません。

検 査体制をさらに拡充 1日2500件が可能に

検査体制も拡充します。ちなみに、兵庫県では遺伝子を増幅させてウイルスに感染しているかどうかを見るPCR検査とLAMP法のほか、ウイルス特有のたんぱく質(抗原)を見つける抗原検査を実施しています。

症状や発症してからの期間、検体によって、現場で検査の使い分けをしています。いずれにしても精度100%の検査はありませんので、臨床の所見と検査結果を組み合わせ、医師が診断します。

こうした検査は、8月現在で1日1190件の実施が可能ですが、間もなく1日2500件体制まで増強します。ただし、検査はそのときにウイルスに感染しているかどうかを見るものですから、何もない人が不安だからと受けても

新型コロナウイルスを調べる検査

		判定時間	精度
遺伝子検査	PCR法	数時間を要する	高い
	LAMP法	15分~30分	PCR法より劣る
抗原検査		15分~30分	遺伝子検査より劣る 偽陰性*が出やすい

※偽陰性…感染しているのに陰性の結果が出ること

意味がありません。兵庫県では、症状がある人はもちろん、症状がなくても感染者と接触した人は幅広く検査を受けてもらうようになっています。

9月には、東播地区と淡路地区に、地元自治体と医師会の協力を得て「地域外来・検査センター」を新たに開設します。保健所を経由せずに検査が受けられるのが特徴です。

収 束は私たちの意識と行動にかかっている

今、県民の皆さんにお伝えしたいのは、まずは自分自身の行動をしっかりと見つめてくださいということ。もう1つは、どんなに気をつけていても感染のリスクをゼロにすることはできないということ。感染した場合は、次の感染を防ぐためにも聞き取り調査に協力をお願いします。

兵庫県では、検査体制、入院体制を確保し、追跡システムなどのツールも整備することで、感染してもしっかりと治療できる体制を整えています。過剰に恐れずに、かといってあなごらずに慎重に行動してもらえればと思います。一人ひとりがそれを実践することで、収束は見えてくるはずですよ。ぜひご協力ください。

●おいしく食べて健康に！

今回こそ バランスのよい食事を！ 免疫系を整えて感染症のリスクを下げよう

新型コロナウイルス感染症のリスクを下げるためにはどのような食事をすればよいのでしょうか。

私たちのからだには、感染症から身を守る「免疫」というシステムがあります。免疫には、人間が本来もっているからだを守る「自然免疫」と、一度その感染症に罹るもしくはワクチン接種により身につける「獲得免疫」があります。新型コロナウイルスは新しいウイルスのため「獲得免疫」を持っている人はほとんどいません。いかに「自然免疫」の働きを高め、ウイルスに感染しても発症を抑制したり、重症化を防げるかが大切です。

私たちがもっている「免疫」は、多様な成分が複雑な代謝を営むことで成り立ち、多くの栄養素がさまざまな形でかかわっています。特定の食品や栄養素を摂取するのではなく、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。近年の研究では、エネルギー、たんぱく質が欠乏すると免疫全体の機能が低下、ビタミンやミネラルが不足すると免疫細胞の機能低下を招く恐れがあると言われています。また、免疫機能には、腸が深く関係しており、発酵食品や食物繊維、オリゴ糖など腸内環境を整える食品の摂取にも気をつけるとよいでしょう。

今回は、発酵食品と、食物繊維の豊富な芋、海藻、きのこなどをを使った料理をご紹介します。

「3密」を避ける、十分な手洗いをする、マスクの着用などを徹底したうえで、しっかり食べて感染症予防に努めましょう。

調理1 さば缶と厚揚げのキムチ炒め

材料 (2人前)

さば缶(しょうゆ煮) 1缶(150g)、厚揚げ 小2個(120g)、
細ねぎ 1/2束(40g)、白菜キムチ 60g、ごま油 小さじ2

作り方

- 厚揚げは1cm厚さに切る。細ねぎは4cm、白菜キムチはざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れて火にかけ、厚揚げの両面をこんがり焼く。キムチ、さば缶を汁ごと加えて、さばを崩しながら炒め、仕上げに細ねぎを加えて炒め合わせる。

※キムチには、しっかり発酵させた製品とキムチ味の調味液に漬け込んだ非発酵の製品があります。乳酸菌パワーを活用するためには、パッケージに「乳酸発酵」「熟成」等の記載がある製品を選びましょう

調理3 さつま芋のフルーツサラダ

材料 (2人前)

さつま芋 小1本(150g)、りんご 1/8個、キウイ 1/2個
ヨーグルト 大さじ2、はちみつ 小さじ1、アーモンドスライス 適宜

作り方

- さつま芋は厚めに皮をむき、1cm角に切って、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ①を冷ます。果物は食べやすく切る。
- ヨーグルトとはちみつを混ぜ、②を和える。あれば、アーモンドスライスをのせる。

青魚(さば、さんま、いわしなど)に含まれる脂肪には、抗炎症作用があり、腸内や血管を健やかに保ち、免疫機能を高めます。

調理2 わかめスープ

材料 (2人前)

わかめ(戻して) 40g、しめじ 1/2パック(40g)、えのきたけ 1/2袋(40g)、
ごま油 小さじ1、オイスターソース 小さじ1、水 300cc、
鶏ガラスープの素 小さじ1、酒 小さじ1、白ごま 適宜

作り方

- わかめは戻して水気を絞り、食べやすく切る。しめじ、えのきたけは石づきを切り取りほぐしておく。
- 鍋にごま油を入れて火にかけ、しめじとえのきだけ、わかめを加えてひと炒めし、オイスターソースを加える。
- 水、鶏ガラスープの素、酒を加えてひと煮立ちさせ、白ごまをふる。



さつま芋のフルーツサラダ

わかめのスープ

押麦入りごはん(150g)

さば缶と厚揚げのキムチ炒め

エネルギー 691kcal / 塩分 2.8g

マイナスの生活習慣に陥るのを防ぎ プラスの生活習慣に変える歩行の質量の目安

新型コロナウイルス感染症対策として、三つの密(密閉、密接、密集)を避けた日常生活、テレワークやオンライン会議などの働き方スタイルなど「新しい生活様式」への対応が求められています。
生活に大きな変化が生じる時は、対応が不十分だと著しく健康を害する恐れが高くなります。このような時は、健康づくりの基本である「適正体重の維持」、「バランスのとれた食事」、「適度な身体活動」、「適正飲酒」、「適度な睡眠」、「禁煙」などの生活習慣の徹底を心がけながら変化に対応することが大切です。
「適度な身体活動」の最も基本となる目安は「歩行の質量」です。「新しい生活様式」により「歩行の質量」がマイナスに陥らないように工夫して「新しいプラスの生活習慣」を構築しましょう。

**「新しい生活様式」になっても
「1日8,000歩、そのうち20分の速歩」が
健康づくり身体活動の質量の目安であること
に変わりはない!!**

電車通勤のビジネスマンの歩行の量は、少なく見積もっても、通勤片道15分、往復30分で約3,500歩。職場での会議や打ち合わせ、コピー、トイレや昼食時などの移動で約3,000歩。出勤前後の自宅内での移動等で約1,500歩。合計1日約8,000歩程度。また、歩行の質は、通勤時の速足、駅や職場での階段の利用など中強度の身体活動が20分程度は含まれていることも想像できます。

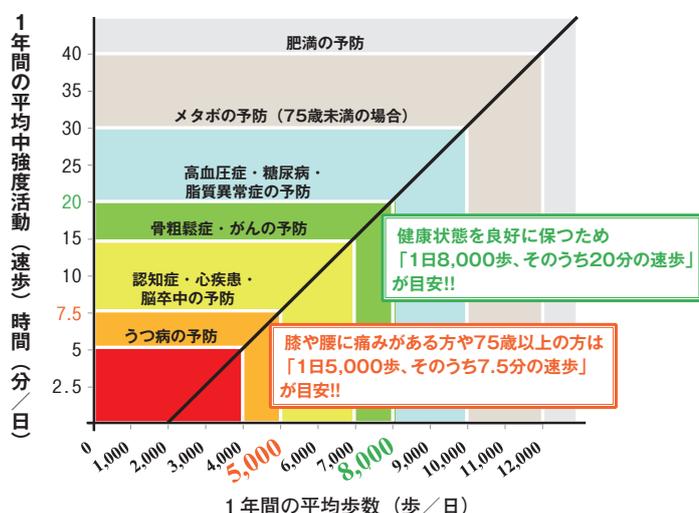
このビジネスマンの会社が、新型コロナウイルス対策で新しい働き方を導入。週5日の出勤を、週1日の出勤と週4日の在宅ワークにすれば、通勤は4日減り、歩数は1週間あたり14,000歩、1日あたり平均2,000歩減ります。通勤は25歩あたり1kcalの速歩と仮定してエネルギー消費量を求めると80kcal。これを体脂肪(体脂肪1g=7kcal)に換算すると1日あたり11.4g、1ヵ月で342g。3ヵ月では1kg以上体脂肪が蓄積されることとなります。同時に、速歩や階段の利用などの中強度の身体活動はなくなり脚の筋肉への刺激も失われます。

下図は、統計的かつ臨床的に有意な健康上の効果を得るために必要な歩行の質と量を示したエビデンス(科学的根拠)レベルの高い報告です。健康状態を良好に保つためには「1日8,000歩、そのうち20分の中強度活動(速歩)」、膝や腰に痛みのある方や75歳以上の方は「1日5,000歩、そのうち7.5分の中強度活動(速歩)」を目安に健康づくりをすすめることを推奨しています。

先のビジネスマンの例では、出勤日は概ね健康状態を良好に保つために必要な歩行の質を満たしていたと考えられますが、在宅勤務導入後は、健康を害するリスクの高い状態です。

「新しい生活様式」前後の歩行の質を把握して、マイナスに陥らないように、外出する、散歩に出る、ウォーキングを行うなどの調整をして「新しい生活習慣」を構築しましょう。

歩数・中強度活動時間と予防(改善)できる可能性のある病気・病態



(出典: 「中之条町研究」東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏資料より作図、一部改変)

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きている場合などは、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。

無料クーポン券を利用した風しん抗体検査のご案内

風しんの感染拡大を防ぐため、お住まいの市区町村から風しん抗体検査の無料クーポン券が段階的に配布されています。

健康財団では、皆様の健康診断を実施する際にクーポン券をお持ちいただくことで、健康診断と併せて風しん抗体検査を行っています。

対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、無料クーポン券をお持ちの方

クーポン券について

2020年度は、2020年4月1日時点で48歳～54歳（昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれ）の男性に対して、市区町村からクーポン券が送付されます。

（市区町村によっては、2020年に41～47歳、55～58歳の方にも送付されます）



なぜ風しん抗体検査を受ける必要があるの？

クーポン対象年代の男性は就学前に風しん予防接種を受診する機会がなかったため、感染リスクが高いとされています。風しんは成人がかかると小児に比べて重症化する傾向があります。また、妊娠初期の女性に感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が出る場合があります。

ご自身と、これから生まれてくる子どもたちを守るために、ぜひ風疹の抗体検査をお受けください。

化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の見直しについて

労働安全衛生法及び関係法令に基づき、事業者には一定の有害業務に従事する労働者に対し、特殊健康診断を行うことが義務付けられています。

特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則等が制定されてから40年以上が経過し、令和2年7月1日、化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の項目が全面的に見直されました。

上記の見直しに伴い、一部特殊健康診断に項目の変更及び検診料金の変更がございます。詳しくは財団HPをご覧ください。

財団HP URL <https://www.kenkozaidan.or.jp/>

新しい子宮頸がん検診(LBC法)のお知らせとご案内

子宮頸がん検診では、子宮頸部の細胞を採取して顕微鏡で調べる検査を行います。健康財団では、より精度の高い検査としてLBC法（液状化検体細胞診法）を導入しています。

従来法では、採取した細胞を直接スライドガラスに塗り標本作製するため、その過程で標本不良となる「不適正」が生じ再検査となる場合がありましたが、LBC法では、特殊ブラシにて採取した細胞を全て保存液に入れることで均一な標本作製が可能になり「不適正」が減少し、女性への身体的負担や精神的な不安を軽減することも期待されます。



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

令和2年度「兵庫県健康財団会長表彰」受賞者が決定しました。

兵庫県健康財団では、県民の結核予防、がん予防、母子保健、健康づくりの各分野でご功績のありました個人・団体の方々に対し、表彰を行っています。この度、令和2年度の「兵庫県健康財団会長表彰」の受賞者が決定しました。

■ 結核予防(個人の部)

氏名	職業または職名	住所地
平林 弘久	医師	芦屋市

■ がん予防(個人の部)

氏名	職業または職名	住所地
高橋 洋二	医師	尼崎市
富永 了	医師	神戸市中央区
山下 展弘	臨床検査技師	たつの市

■ 母子保健(個人の部)

氏名	職業または職名	住所地
伊藤 進一	医師	尼崎市
小田 豪	医師	たつの市
菅原実加子	一般	たつの市
岸本喜代子	助産師	神戸市北区

■ 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
足立 秀	医師	朝来市
井上 暁	歯科医師	神戸市西区
河内 清美	管理栄養士	宝塚市
國部 伸也	医師	姫路市
佐々木健陽	医師	西宮市
濱田 雅子	歯科衛生士	姫路市
森口 一也	鍼灸師	神戸市兵庫区
山田 博	医師	神戸市中央区
■ 団体の部		
団体名		
出合校区協議会		
兵庫県給食施設協議会		

(敬称略、五十音順)

令和2年度がん研究奨励賞、腎研究奨励賞、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右記のとおり決定いたしました。

1 研究課題の募集

- (1) 期間 令和2年1月6日(月)～令和2年2月28日(金)
- (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250万円)

氏名	所属
神田 修治	兵庫医科大学
窪田 光	神戸大学医学部附属病院
酒井 新	神戸大学医学部附属病院
難波 渚	兵庫県立尼崎総合医療センター
吉村奈穂美	兵庫医科大学

◆腎研究奨励賞(総額50万円)

氏名	所属
角谷 学	兵庫医科大学
能勢 勇馬	神戸大学医学部附属病院

◆結核対策・研究奨励賞(総額40万円)

淡路圏域結核等感染対策推進看護チーム

(敬称略、五十音順)

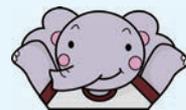
検診「無料クーポン券」のご案内

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」と、「子宮頸がん検診無料クーポン券」を発行することになりました。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：①「マンモグラフィ検診無料クーポン券」…40歳以上の女性
②「子宮頸がん検診無料クーポン券」…20歳から39歳までの女性
※いずれも、令和3年3月31日までに兵庫県健康財団で受診いただける方に限ります。
- 申込み方法：はがきに、①ご希望の無料クーポン券の種類 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号
(平日、日中にご連絡が取れる連絡先)をご記入いただき、下記あてにお申込みください。
後日、無料クーポン券を送付させていただきます。
- 宛先：〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12 (公財)兵庫県健康財団 健康づくり課
- 締め切り：令和2年12月31日(木)
- 問合せ先：TEL 078-579-0166 (直通)



健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトのご紹介

健康ひょうご21
県民運動

健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、県民行動指標、健康チェックや健康体操等、皆様に役立つ健康情報を掲載しています。エビデンス(科学的根拠)に基づく最新の健康情報も順次アップしています。



● 健康づくり情報・基礎知識 ●

健康に役立つ最新の情報を写真、図表を交えてわかりやすく解説しています。新たに新型コロナウイルス感染防止下での健康づくりシリーズ、健康づくり実践資料の掲載を開始しました。

最新の健康情報

新型コロナウイルス感染
防止下での健康づくり

健康づくり実践資料



● 県民運動20周年記念ページ ●

健康ひょうご21県民運動は令和2年度20周年を迎えました。コロナ試練の中、「県民の連帯による健康づくりの実践で県民全体の健康を護ろう」との推進会議会長からのメッセージ、県民運動を支える参画団体の地域での多種多様な健康づくり活動などを紹介しています。



検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力をクリック!



スマートフォンから
簡単アクセス!

くり返しご覧いただき、
ご活用ください。

健康ひょうご21

検索

★健康ひょうご21県民運動ポータルサイトへリンクをご希望の団体等は、下記までお問合せください。

mail:portal-kenkодукurika[@]kenkozaidan.or.jp
※[@]は[]をはずし、@は半角に置き換えてください

公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部
(健康ひょうご21県民運動推進会議事務局)

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。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_kigyو.html

令和2年度企業従業員と家族の歯科健診受診促進支援事業

◆対象となる経費

従業員及びその被扶養者が受診した歯科健診の自己負担額ただし、医療保険が適用されたものの自己負担額は除きます。

◆補助金額

受診者一人あたり、次の金額を補助します。

歯科健診の自己負担額	補助金額
2,000円以下	自己負担相当額
2,000円超	2,000円

上記の「自己負担額」は、従業員や被扶養者が歯科健診を受診することに対して、企業が独自に助成制度を設けている場合など、本事業以外の助成制度を活用される場合には、その助成額を除いた額となります。

[例1] 健診費用3,000円の場合、補助対象経費は、2,000円

[例2] 健診費用3,000円で、企業独自で2,000円の助成がある場合、補助対象経費は、1,000円(3,000円-2,000円)

詳細は下記URL(兵庫県HP)をご覧ください。

▶<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/31shikakenshinhojyo.html>

◆補助対象となる受診期間

交付申請日の翌月1日から令和3年3月31日までに受診されたもの

◆申請期限

令和2年10月30日(金)

◆補助対象となる歯科健診

1. 医療保険の対象とならないもの
(むし歯や歯周病、歯石、かみあわせのチェックなどを行う健診で、治療(歯石除去を含む)を含まないもの)
※ 医療保険が適用される健診は対象になりません。
2. 歯科医療機関や健診機関での健診が対象になります。
※ 事業所において、日時、場所を決め、従業員等を集めて実施する集団健診は対象になりません。

◆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3244)

E-mail:kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に!

10名様



特別な豆の、
特別なブラック

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 ブルーマウンテン&キリマンジャロ リキャップ缶275g 24本入りを10名様にプレゼント。

希少性とバランスのとれた味わいが人気のブルーマウンテンコーヒーをベースにキリマンジャロ最高等級豆を厳選。豆の個性を最大限に引き出すために、それぞれのコーヒー豆に適した焙煎度で別々に焙煎したのちにブレンドする「単品焙煎」を採用しています。さらに、挽きたてのコーヒーを天然水100%で2温度帯で抽出することにより、雑味を抑え、「贅沢なコク」と「上質なキレ」をお楽しみください。

※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**／2020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87号感想)

「糖尿病に気を付けて!」を読ませていただきました。軽度の場合には自覚症状がないというのが怖いですね。予防・早期発見・早期治療を心がけたいです。
(朝来市 女性)

今回の糖尿病特集は予防の必要性ばかりでなく、具体的な治療方法についても述べられているのでよかったです。
(神戸市 男性)

冷凍かぼちゃのハニーバターは牛乳とよく合いました。子どもにも高齢者にもお勧めですね
(伊丹市 女性)

座ってできる体操がすぐ実行できるのでいいですね。続けてやりたいと思います
(神戸市 女性)

編・集・後・記

新型コロナウイルスのニュースが報道されるようになったころ、まさかここまで感染が広がるとは思っていませんでした。これまでの日常生活も一変してしまい、心に余裕を持つことが難しくなると感じる方も多いのではないのでしょうか。不安やストレスにさらされたとき、私たちは他者に対して攻撃的になりがちです。

これまで人類は感染症によるパンデミックを幾度も経験してきましたが、その歴史は差別や偏見の歴史でもあると言われていす。コロナ禍の現在もその歴史は繰り返されており、感染者・濃

厚接触者・医療従事者の方々に対する誹謗中傷は後を絶たないそうです。また、非難されることを恐れて、検査を「受けたくない」「受けさせたくない」と考える人も少なくはないそうです。

怒りや恐怖は人から人へ伝染しやすい感情です。まるで感染力の高いウイルスのようですね。そんなもう一つのウイルスに一人ひとりが冷静に対応することも、新型コロナウイルスの収束には必要なのかもしれません。



 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。