

「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 89

プレベ

2021

講演会

働く世代のがんセミナー がんについて 知る・伝える・動き出す

国立研究開発法人 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



公益財団法人 兵庫県健康財団

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

巻頭特集

働く世代のがんセミナー

「がんについて 知る・伝える・動き出す」



国立研究開発法人
国立がん研究センター
がん対策情報センター長

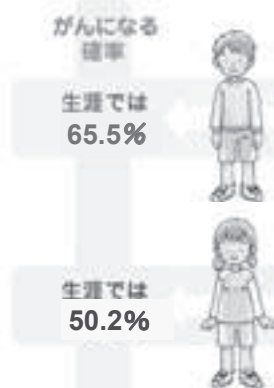
若尾 文彦氏

(プロフィール)
1986年横浜市立大学医学部卒業。国立がんセンター病院放射線診断部医員、医長を経て、2006年より国立がんセンターがん対策情報センターセンター長補佐併任、10年より同センター副センター長、12年より現職。

「令和2年度 健康づくりチャレンジ講座 ～働く世代のがんセミナー～」(主催 健康ひょうご) 21 県民運動推進会議、兵庫県健康財団) をオンラインで開催しました「聴講期間 2月1日～2月28日」。ここでは、国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター長の若尾文彦氏による講演「がんについて 知る・伝える・動き出す」の概要をご紹介します。がんになる前、がんと言われたとき、がんになった後の3つのパートに分けたお話は、がんの基礎知識とかがあったときにどうすればいいか、また、がんになっても働ける社会づくり等についてよくわかる内容で、「知る・伝える・動き出す」ことの大切さを改めて実感する機会となりました。

オンラインでの公開は終了しておりますが、本セミナーを収録したDVDの貸出しを実施しております。(※4ページ左下参照)

日本人でがんになる人は



2人に1人が「がん」になる

(図1)

「がんについて 知る・伝える・動き出す」という今日のタイトルには、がんをまず知ってもらい、周りの方に伝えて、やるべきことをやる大切さを伝えたいという思いを込めました。がんは1981年に脳血管疾患を抜いて、日本人の死因第1位になりました。年間97・7万人ががんと診断され、37万人ががんで亡くなっています。日本人で生涯のうちがんになる人は、男性は65・5%、女性は50・2%。およそ2人に1人ががんになる計算です(図1)。

がんはどんな病気？

Part 1

がんになる前に知っておきたいこと
がんの基礎知識・予防・検診・がんの情報

がんは不治の病と思われがちですが、最も新しいデータでの5年生存率は64・1%。まだまだ多くの人ががんは不治の病であり、がんはまれな病気であると誤解しています。そうではありません。自分には関係ない他人事ととらえていると、告知された時点で頭が真っ白になってしまいます。まずはがんについてしっかりと知り、がんを自分事として考えることが大切です。

がんはどのような病気なのでしょう。人間の体は細胞からできていますが、細胞分裂する際に異常な細胞ができ、それが増えていくとがん細胞になります。がん細胞が増えると、血管やリンパ管を通じて別の臓器にも移動（転移）。制御ができなくなった細胞が無秩序に増え続けます。ブレーキが壊れた車が暴走するようなもので、これによってがん細胞が増殖したり、転移したり、再発したりするのです。

予 防と検診、正しい情報 が大切

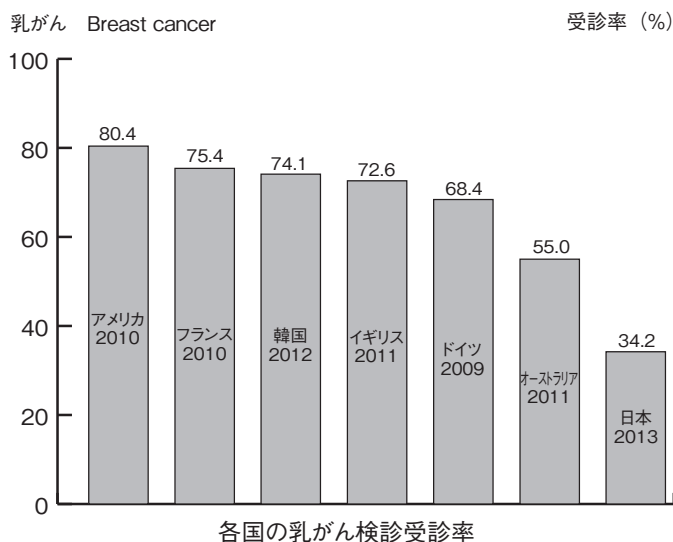
一番問題になるのは、たばこです。たばこは肺がんだけでなく、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなど、多くのがんの原因になります。脳卒中や慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、がん以外の病気も引き起こします。禁煙はがん予防の第一歩です。

禁煙のほか、節酒、適度な運動、バランスのとれた食生活といった生活習慣を守ることががんの危険性は下げることができます。また、肝炎ウイルスやピロリ菌などへの感染も日本人のがんの主要な原因です。保健所や医療機関でチェックを受けて、感染が分かれば専門医に相談しましょう。

がんは完全に予防することはできません

(図2)

受診率 (%)



が、検診を定期的に受けることで早く見つけて、早く治療につなげることはできます。現在、検診による早期発見・早期治療で死亡率を低下できるがんは、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つで、対象年齢や受診間隔、検査の内容がそれぞれに決まっています。

では、どのくらいの方ががん検診を受けているのか。半数弱の人しか受けていないのが現状で、厚生労働省では50%の受診を目指しています。ほかの国ではどうか。乳がんならアメリカは80%を超え、フランス、韓国、イギリスでも70%を超えています（図2）。子宮頸がんも日本の受診率は低迷しています。海外は医療費が高いこともあって、病気が早く見つけて治そうという意識が強く、しっかりと検診を受けています。がん検診は、職場で受診できる場合は職場で、できない人には市

区町村が実施している住民検診があります。県のホームページや市町の広報誌に情報が掲載されているので、対象の人は必ず受診しましょう。

検診と同様に情報収集も大切です。国立がん研究センターでは、「がん情報サービス」というホームページで情報を発信しています。また、厚生労働省ではがん診療連携拠点病院制度を整備して、各都道府県に拠点病院を配置しています。拠点病院では専門的ながん医療の提供や地域のがん医療連携体制の構築のほか、「がん相談支援センター」を設置しています。がんのことなら何でも相談することができます。「がん情報サービス」のサポートセンターでも全国の支援センターを案内しているので、こちらも利用してください。兵庫県には全16カ所の拠点病院があります。

また、医療情報を利用する際は、押さえてほしい点が2つあります。1つは、医学・医療は不確実であり、限界があるということ。「必ず治る」「大丈夫」とは言えないことを理解してください。もう一つ、世の中には間違った情報があふれているということ。インターネットやテレビ、雑誌など、さまざまなメディアで誤った情報が発信されています。情報を識別するには、情報源による判断が有効です。どの情報をもとに伝えているかをよく見ましょう。情報を見極めるには、「か書いた人は誰」「ち違う情報と比べたか」「④元ネタはなに」「⑤何のために」「⑥いつ」を確認し、「これらが正しい情報は見る価値もない」と覚えておくことが大切です。情報は「力」です。正しい情報を知ることが大切です。国立がん研究センターの「がん情報サービス」、あるいは拠点病院にある「がん相談支援センター」をぜひ活用してください。

Part 2

がんと言われた方へ、がん治療中・療養中の方へ

がんになっても、自分らしく生きる

次に、がんの診療についてお話しします。がんを告知された場合、「あわてない」「あせらない」「あきらめない」「あたりまえ」という4つの「あ」が大切です。

慌てて仕事を辞める必要はありませんし、焦ってインターネット情報を集めて「すごい治療」「何でも効く」とうたわれている自由診療にかかってしまうことにも注意が必要です。焦らず、しっかりとした医療機関で治療を受けましょう。あきらめないことも大切です。医学は日々進歩しています。たとえ進化したがんでも、あきらめないで治療を進めましょう。がんと分かれば、落ち込むのも当たり前です。それも知っておいてほしいと思います。

それでも、実際にがんと言われたら不安になります。つらい気持ちは自分一人で抱え込まず、周りの人に伝えましょう。不安はずっと続くものではありません。告知などで大きなストレスを受けても、2週間が過ぎる頃から段々と軽減されます。多くの人がショック・混乱、不安・落ち込みから新たな生活への出発へと適応していくことを知ってください(図3)。

では、がんになっても自分らしく生きるためにできることは何でしょう。1つは情報を探すこと、2つめは治療法を考えること、3つめは生活や暮らしのことを考えること、4つめは自分らしい向き合い方を考えることです。情報についてはパート1でお話した通りで、「がん情報サービス」には「がん情報さがしの10カ条」を掲載しています。心に留めて活用してください(図4)。

(図4)

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。
- 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。
- 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。
- ④ 別医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
- ⑤ 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
- 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。
- ⑦ インターネットを活用しましょう。
- 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。
- 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。
- 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。

(図3)



家族ががんになっても、無理がしなくても、

れている最善・最良の治療で、一方の最新治療はまだ実験的・研究段階の治療。新しい治療が出てくると従来の標準治療と効果を比較したうえで、効果が確認されたものが新しい標準治療になります。まずは標準治療を選ぶことが大事です。生活や暮らしについては、周りの人に病気のことを伝える、自分が果たしてきた役割を一時的に変わってもらい、大きな決断は判断を急がないといったことが重要です。

ご家族ががんになった場合には、がんになった本人とあなたを支える3つのヒントがあります。1つめのヒントは、患者さんが何を希望しているかを理解すること。患者さんにとってはあなたがいてくれることそのものが支えになります。うまくサポートできないのではないかと不安になる必要はありません。一步一步ともに進んでいきましょう。2つめのヒントは、繰り返しになります。3つめのヒントは、家族が自分自身も大切にすること。患者さんを支えるために家族が無理をしようとする場合があります。そうではなく、いるだけでサポートになると考えましょう。家族として何ができるか、自分の気持ちや体をいたわりながら生活を大切にすることが患者さん本人の支えにもつながります。

また、患者さんの身近な人にできることは、がんについて正しく理解し、患者さんやその家族に自分の価値観を押し付けないことです。接し方もこれまでと同じようにしましょう。患者さんは今まで通りに接してもらい、社会としてできることもあります。がんにつ

いて知る、がん患者について知る、がん対策について知ることです。日本にはがん対策基本法があり、国として取り組んでいます。正しい知識を持ち、がん患者に関する理解を深めることが大切と法律でも定められています。今年4月からは、中学校でがん教育が始まります。大人も一緒にがん患者さんへの理解と共生への思いを深めてほしいと思います。

Part 3 がんになっても、誰もが安心して働ける職場づくり

治療と仕事の両立を 目指して

最後のパートでは、職場はどう対応するべきかについてお話しします。令和元年7月の内閣府の世論調査では多くの人が「がんの治療と仕事の両立は困難」と回答しています。その理由で最も多かったのが「体力的に大変だから」という回答ですが、現在がんの治療や検査は外来が中心で、ずっと入院しているわけではなく、体力を使うものでもありません。そういう知識を持っていれば、この回答は減らせられると思います。「代わりに仕事をしてくれる人がいない」「職場が休むことを許してくれるかどうか分からない」「収入が減ってしまう」との回答も見られますが、国はがん対策基本法でがん患者さんが安心して暮らせる社会をつくっていくことを示しています。平成28年には厚労省が「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」をつくり、治療と職業生活の両立支援を行うための環境整備についてまとめています。

国立がんセンターでも、がん患者さんと一緒に「がんになっても安心して働ける職場づくりガイドブック」を作成しました。ここに書いておくことは大きく3つ。「がん対策は健全な経営に欠かさない」「できることから始めよう」「実際に社員ががんを診断されたらどうする？」という構成です。

今や誰もががんを診断される可能性があり、企業が人を大切にすることは時代の大前提です。がんを診断されても安心して働ける企業なら愛社精神が高まり、仕事へのモチベーションも上がります。また、多様な人が働くことができ、その人の最大のパフォーマンスを引き出すことができるでしょう。大切なのは、情報を集めたり、支援制度を総点検したりすることで、各社の状況に合わせた対応を考えていくこと。社内外の制度を社員に周知し、がんの知識を普及させ、がんになつたら働けないというイメージを変えていきたいと思います。研修などで知識を得たり、話しやすい職場の雰囲気をつくったりすることも非常に大事です。図5にがんを診断された社員に對する支援で心がける7カ条を示します。

(図5)



がんの支援で心がける7カ条

まずはがんを知ることから

社員ががんを診断された時には、本人の気持ちに寄り添い話し合う、正確な情報を基に行動する、周囲との関係に配慮すること、気をつけましょう。働きながら治療するための計画を作成することや休職した場合は復職を支援することが大切です。両立支援プランについては、県の産業保健総合支援センターで専門スタッフに相談ができます。「がん情報サービス」でも、がんにかかった時の診断から復職、復職後の働き方まで、81のQ&Aと47のコラムをまとめたページをつくっています。こちらでも参考にしてください。

いずれの場面においても、まずはがんのことを正しく知ることが基本です。若い人が少なくなるこれからの日本では、がん患者さんを社会で支え、多様な人が産業を支えていくことが大事です。そのために基本知識や制度を学んで、がん患者さんをみんなでしっかりと支えていく社会をつくってほしいと思います。

国立がんセンター がん対策情報センター

がん情報サービス

検索

ganjoho.jp

がん情報サービス サポートセンター

0570-02-3410 (ナビダイヤル 平日10時～15時)

両立支援に関する個別相談や研修が可能です。

兵庫産業保健総合支援センター

TEL 078-230-0283

本セミナーを収録したDVD貸出を行います。希望の事業所・団体等は、下記までご連絡ください。

(公財) 兵庫県健康財団健康づくり部

TEL 078-579-0166

定期健康診断における血糖検査の取り扱いについて

定期健康診断における血糖検査は、空腹時血糖または随時血糖によることが原則とされてきましたが、厚生労働省からの通達により、ヘモグロビンA1c検査を行った場合についても、血糖検査を実施したものとして認められるようになりました。また、ヘモグロビンA1c（NGSP値）を測定せずに随時血糖による血糖検査を行う場合は、食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除いて実施することとなっています。

上記に伴い、令和3年4月より定期健康診断等の検査項目及び料金が変更されます。

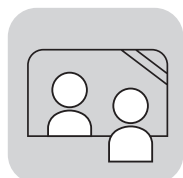
詳しくは財団ホームページにてご確認ください。



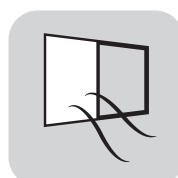
兵庫県健康財団HP <https://kenkozaidan.or.jp/>

新型コロナウイルス感染予防のための取組み

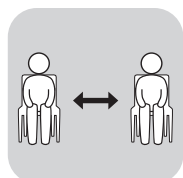
兵庫県健康財団では、皆様に安心して人間ドック・健康診断をご受診いただけるよう、以下のような新型コロナウイルス感染症対策を行っています。



受付にはアクリル板を設置しています。



一定時間ごとの換気を行っています。



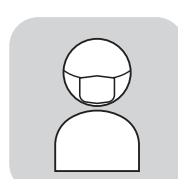
待合スペースの椅子を離して配置、または着席間隔を空けてご案内しています。



検診スタッフの体調管理を徹底しています（出勤時の検温・体調チェック）



検査・計測機器類を使用ごとに消毒しています
更衣室・トイレ・検査室等の出入り口のドアノブ等を一定時間ごとに消毒しています



検診スタッフはマスク及びゴム手袋を装着しています（一部検査の担当スタッフはフェイスガードを装着しています）

出張健診においても、施設健診と同様の感染予防対策を行っています。

新型コロナウイルスの影響で健康診断・人間ドックを控えていませんか？



健康診断・人間ドックの受診を控えることで、命にかかわる重大な病気の発見が遅れてしまうことがあります。また、ご自身の基礎疾患の有無を確認し、きちんと治療を受けることは新型コロナウイルスの重症化リスクを下げることに繋がります。新型コロナウイルスを正しく恐れつつ、健康管理を心がけましょう。

プライマリードック (口腔検診付き)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検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(口腔検診付き)」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 **39,600円** 女性 **41,800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		マンモグラフィまたは乳腺超音波検査 子宮頸部細胞診(LBC)
血液検査	貧血	赤血球数、血色素量、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
	肝臓	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)
口腔検診	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
口腔検診	診察、唾液潜血検査、口腔がん検査、ブラッシング指導、口臭テスト、パノラマ撮影、歯の健康相談、唾液分泌量検査	

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
 ※口腔検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**

今こそ

「+10」プラス・テン()、筋肉保持も意識して

新型コロナウイルス感染症予防、拡大防止のため、3密の回避、外出自粛、ステイホームといわれ1年余り。新しい生活様式へ踏み出したものの、人によっては生活環境、社会環境の変化から、ストレスの度合いが高くなった、以前よりも体を動かさなくなってしまうなど、すっきりしない日々が増えていないでしょうか。

このような状況の今こそ「+10(プラス・テン)」…今より10分多く体を動かそう」を実行しましょう。

外出自粛、ステイホームは外出禁止ではありません。人の密集する場所へは行かず、感染予防、感染させないための対策を取れば、屋外での運動も可能です。

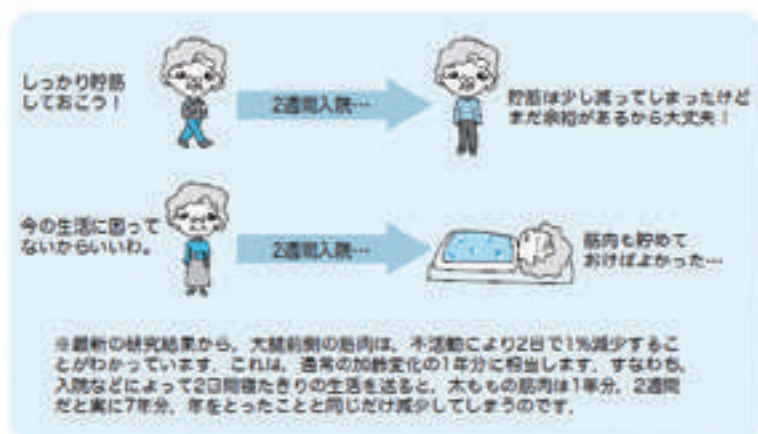
たかが10分ですが、歩数にすれば約1,000歩(厚生労働省は政策の基本方針の一つとして男女ともに1,000歩の歩数増加を挙げています。)、距離にして600〜700m。消費エネルギーは約33kcalですが、ストレス解消、健康の維持のために、10分の歩行運動から始めてみてはいかがでしょうか。

また、近年の研究結果では、「50歳以後は全身の筋肉が1年に1%ずつ減少する」と報告されています。特に太腿前側の筋肉は2日間の不活動(何もしないでじっとしている状態)で1%減少する「そう」です。これは通常の加齢変化による1年分の減少量に相当し、この状態を放置しておくと立つ、歩くが難しくなってしまう。

テレワーク、在宅勤務が増える中、健康でQOL(quality of life)の高い生活を長く保つためには、普段から積極的に階段を使う、筋力トレーニングを定期的に行うなど、筋肉を保持しておくことが大切です。筋肉は急に鍛えても短期間では増えません。

健康運動指導士
山口 一仁

貯筋運動のすすめ



(出典：健康ネット「貯筋運動プロジェクト」)

筋力トレーニングの1例

腹式呼吸を併用したスクワット運動
(5～10回程度／3セット／日)

全身の筋肉の内60%以上が下半身にあります。スクワット運動で使われる筋肉は主に太腿(ふともも)、お尻、腹筋、背筋などの大きな筋肉です。

これらの筋肉は立つ、歩く、姿勢を保持するなどにかかわり、健康的な生活を送る上で重要な役割を果たしています。

特に太腿前の筋肉は減少しやすく普段から積極的に鍛えておく必要があります。

椅子を使うことにより後方への転倒予防や各関節、筋肉への負荷を軽減し、呼吸を意識することで、反動を使わないゆっくりした動作となり、血圧の変動の軽減、正しいフォームが期待できます。



実施方法

- 1 足幅を広く両腕を胸の前で交差して、壁際に置いた椅子の中央に背筋を伸ばして腰掛けます。(写真左)
- 2 肩の力を抜いて、下腹をへこませるように口からゆっくり息を吐きながら立ち上がります。
- 3 立ち上がれば一旦呼吸を止め(写真中)、その後ゆっくり下腹を膨らませるように鼻から息を吸いながらお尻が座面に軽く触れる程度まで腰をおろします。(写真右)
- 4 2～3を呼吸に合わせて繰り返します。

※呼吸に慣れれば、呼気の時間が吸気の時間より長くなるようにします。

※めまいがしたり気分が悪くなる時、膝や腰に違和感がある時は中止してください。

公園のベンチなどを使ってもできます。屋外で気分転換にも！

●おいしく食べて健康に!

「コロナ太り」 していませんか? 改めて食事を見直してみましょ

■バランスよく適量を!

(主食)

ごはん・パン・麺類等

★目安量

両手1杯/1食



(主菜)

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品

★目安量

片手のひらに乗る量/1食



(副菜)

野菜・海藻・きのこ・芋類

★目安量

生野菜なら両手/1食 加熱後なら片手/1食



たっぷり食べましょ!

※芋類(じゃがいもやさつまいも等)は糖質を多く含むので、食べ過ぎに注意ましょ

きちんと食事することで嗜好品のとりすぎを防げましょ!

図1

外出自粛により食事時間が不規則になる、食事や嗜好品(間食やアルコール)の量が増える、準備が簡単な主食メインの食事(ラーメンやパスタなど)に偏る等、変化があった方も多いと思います。消費エネルギー(日常生活や運動で消費するエネルギー)が減る一方で、摂取エネルギー(飲食で摂取するエネルギー)が増えると、体重が増えてましょ。

体重が増えると高血圧症や脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の原因になります。図1を参考に食事を見直して、スッキリ健康な身体を目指ましょ。

■体重測定を毎日行いましょ

日々の体重変化を観察することで、体重管理の意識が高まらましょ。体重に変化があったときは、最近の生活習慣を振り返ると良いでましょ。余裕のある方は毎日の食事内容を記録しても良いでましょ。体重は適正範囲内を維持できるように心がけましょ。

目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【例】身長160cm 体重57kgの場合
57÷1.6÷1.6=22.3 とならましょ

出典:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

■旬のものを積極的に利用しましょ

旬の野菜は、うまみや香りが豊かで味が美味しく、栄養面も優れています。お財布にやさしいのも嬉しいポイントです。

ぜひ旬を意識しながら食材選びをしたいでましょ。

今回紹介するメニューは、春が旬の春キャベツ・新玉ねぎ・新ごぼう・菜の花を使用しています。

食材を大振りに切ることで、歯ごたえのあるものを利用することで、満腹感を得やすいメニューになっています。

管理栄養士
高田 千尋



春野菜の和風カレーあんかけ

材料(2人前)

春キャベツ 1/4個、新玉ねぎ 1/2個、サラダ油 小さじ1 1/2、塩 少々、卵 2個、鶏ミンチ 150g、だし汁 200ml
A【醤油 大さじ1、みりん 大さじ1、カレー粉 小さじ1】 B【片栗粉 小さじ2、水 小さじ2】、粗びきしょう

作り方

- キャベツは半分に、玉ねぎは1/4にくし切りにする。卵は好みの固さに茹でておく。A・Bはそれぞれ合わせておく。
- フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れて火にかけ、①のキャベツと玉ねぎを入れて蓋をし、蒸し焼きにする。火が通ったら塩少々を全体に振りかけて、器に盛りつける。
- フライパンに残りのサラダ油小さじ1を入れて、鶏ミンチを細かくほぐしながら炒める。色が変わったらだし汁を加え、煮立ったらAを入れて、Bでとろみをつける。
- ②に③をかけ、半分に切ったゆで卵を添える。(お好みで粗びきしょうを振りかける)

ポイント

野菜を蒸し焼きにすることで、野菜のかさを減らし、油の量も少量で抑えられましょ。

新ごぼうと菜の花のヨーグルトマヨサラダ

材料(2人前)

新ごぼう 1/3本、菜の花 3株、人参 1/4本、レタス 1枚
A【マヨネーズ 大さじ1、ヨーグルト 大さじ1、醤油 小さじ1/2、砂糖 小さじ1/2】

作り方

- 新ごぼうと人参は、千切りにする。新ごぼうは水につけておく。菜の花は3cmくらいに切る。
- ①を好みの固さに茹でる。
- Aを合わせて、しっかり水を切った②を和える。
- 器にレタスを敷き、③を盛りつける。

ポイント

ドレッシングのマヨネーズのうち半分をヨーグルトにすると、カロリーカットになります。

主食
ごはん150g

主菜+副菜
主菜と副菜を組み合わせると、ボリュームアップ!

副菜
しっかり噛んで満足感!

献立(1人分)

・春野菜の和風カレーあんかけ
・新ごぼうと菜の花のヨーグルトマヨサラダ
・ごはん(150g)

エネルギー676kcal たんぱく質29.1g 塩分2.3g

東播磨支部

東播磨会議では、11月5日(木)にあかし市民広場において、フォローアップ研修会を開催し健康づくり推進員と一般の方55名にご参加いただきました。兵庫県健康財団健康づくり部参与亀澤徹郎氏より、「withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」と題し、免疫力をあげて、感染しない、重症化しないためのポイント、三つの密をさけながらできることはたくさんあることを教えていただきました。

次に、8020運動推進研修として、公益社団法人兵庫県歯科衛生士会東播磨支部明石地区顧問の上手道子氏より、『歯の力は命の力』と題してご講演をいただきました。朝起きたてのお口の中は細菌だらけと知り、驚きました。センテナリアン(百歳以上の長寿者を指す言葉)を目指して口腔ケアを行いたいという感想をいただきました。

続いて、明石市医師会副会長の鈴木光太郎氏より、『予防? 様子見? 治療? 生活習慣病とどうつきあえばいいの?』と題してご講演をいただきました。「健診を受けて生活習慣病の発症リスクを発見したら、自覚症状はなくても、行動を変えていく必要がある。」「気がついたそのときに、『メタボリックドミノ』を止めるチャンスだと知りました。」などの感想をいただきました。3名の講師のお話を今後の健康づくりに役立てていきたいと思います。



阪神北支部

秋深まる10月29日(木)、東リいたみホールにおいて阪神北会議フォローアップ研修会を開催し、コロナ禍の中66名の参加をいただきました。

冒頭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演「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」と題し、コロナに感染しても重症化しないために自然免疫力を高める工夫とともに、自らが孤立しない、周りの人を孤立させないためのネット社会への対応についても指導をいただきました。

後半は、ときわ病院歯科口腔外科部長の足立了平氏より「災害時の口腔ケアの重要性について -withコロナに向けて-」をテーマに、なぜ災害時に歯科の関わりが必要なのか、関連死の原因と予防とは、平時にこそやっておくべき災害に強い口づくりなど、ご講演いただきました。災害時は水の不足により歯や義歯の清掃ができず口腔内の細菌が増加します。汚れたままの口で食事を摂り、その食べ物が気管に入ってしまう誤嚥を起こすと、誤嚥性肺炎を引き起こし死に至る恐れもあります。そういった災害関連死を防ぐためにも日頃の口腔ケアが肝要であることを分かりやすく教えていただきました。聞き手の多くが自身に置き換えて考えるきっかけとなる内容の講演に心からの拍手が沸き起こり、盛会のうちに研修会は終了しました。最後に、感染対策として換気のため開けていた会場の排煙窓調節ができず、参加者の皆さまには寒い思いを強いることとなり大変申し訳ありませんでした。この場を借りてお詫び申し上げます。



県民運動のひろば



健康づくり推進員
フォローアップ研修会を
新型コロナウイルス感染症
感染拡大防止対策(消毒、換気、検温等)
を徹底し、開催しました。

推進会議

「Dr.家森と楽しむ世界の健康長寿食」のランチセミナーを神戸ポートピアホテルにて開催し、46名の参加がありました。



第1部の講演会では、健康ひょうご21県民運動推進会議会長家森幸男氏から「フランス料理は長寿食か? -カナダに学ぶ食べ方上手」と題しお話をいただきました。



フランス系移民の多いカナダのケベック州では、東部の港町ニューファンドランド島セントジョーンズよりも平均寿命が長く、心臓死が少ないという研究結果が出ています。

これは、海の幸を加工せずそのまま食べるケベック州と、魚を塩漬けなどで食べるセントジョーンズの食生活の違いが関係していることがわかりました。

日本は世界一の長寿国です。「まごわやさしいよ」の食文化を大切に、バランスのとれた食生活が健康寿命の延伸に繋がることを再認識しました。

第2部では、ポートピアホテルの総料理長岸本貴彦氏の手がけるカナディアンフレンチの健康長寿ランチが提供されました。魚や豆をふんだんに取り入れた彩鮮やかなフルコースが、塩分たったの2.6gということに驚きの声があがっていました。

参加者からは「改めて食生活を見直したい」「少しの心がけで健康につながる事がわかった」などの声がありました。

阪神南支部

阪神南会議では、12月10日(木)に尼崎商工会議所にておいて阪神南会議フォローアップ研修会の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため急遽開催を中止し、参加申込みいただいていた47名には各研修資料とリーフレット、花

の種、マスク等を郵送させていただきました。

本来は、今年度から阪神南会議の会長に就任した伊賀俊行の挨拶に続き、芦屋健康福祉事務所の日置保健師より「結核とCOPDの基礎知識」についての講話。兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏より「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」の講話と健康体操をしていただく予定でした。

講演会としては「こころの健康についてーストレスとその対処法ー」と題して兵庫県精神保健福祉センターの酒井ルミ所長による、コロナ禍の中、今までにないストレスにどう対応するかなどについてのご講演を予定していました。

参加を予定していた方には研修資料を参考にして、健康づくりに役立てていただければと思います。



西播磨支部

西播磨会議では、10月14日(水)に太子町文化会館あすかホールにおいて健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、116名の参加がありました。

最初に甲南女子大学の奥田和子名誉教授より「危機管理は健康管理」と題して、被害想定と食料備蓄について、それぞれの責務と役割により「自助」「共助」「公助」を実現することの重要性や、発想の転換で、今ある食べ物を活かし無駄にすることなく飢えや渴きを回避することができること。また、身近なものを使用した具体例を挙げることでよりわかりやすく講演いただきました。

次に、兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏より「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」と題して、ご講演と健康体操のご指導をいただきました。

ロビーでは(株)みやこ様にご協力いただき、災害時に必要な備蓄品の展示をしていただきました。「自分に必要な物を準備することが大切」との奥田氏の講演後ということもあり、とても熱心に皆さん見ておられ、自分が今、何を準備すべきか明確になったようで、大変有意義な時間となりました。



北播磨支部

北播磨会議では11月11日(水)に社総合庁舎4階会議室において健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、46名の参加がありました。

講演では「Withコロナ時代の口から始まる健康長寿」と題し、医療法人関田会ときわ病院歯科口腔外科部長の足立平氏にご講演いただき、歯を多く保持している人は健康寿命が高く要介護になりにくいことや、しっかり噛み合わせができていると運動能力や、記憶・学習能力が高いことを学びました。また、高齢者の誤嚥性肺炎やフレイル予防についても話があり、日頃からバランスの良い食事を摂り免疫力を高めておくことや、定期的に歯科医院で専門的ケアを受け、口腔機能の低下を予防することが重要であるとお話されました。

講演後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健康体操の講話と実践があり、コロナ禍における身体活動のポイントについて学びました。また、加東健康福祉事務所からCOPD予防及び食の力を活かしたフレイル予防について情報提供があり、幅広い分野の情報が盛りだくさんの充実した研修会となりました。

今後も健康づくり推進員の資質向上に貢献できるよう、充実した研修会の開催や情報の提供に努めたいと思います。



中播磨支部

中播磨会議では健康づくり推進員フォローアップ研修会を、市川町保健福祉センターで開催し、60名の参加がありました。

研修会では「結核の常識」を中播磨健康福祉事務所の保健師岡本冴也香氏より説明いただき、結核を昔の病気だと思わず、普段から感染しないように免疫力を低下させない規則正しい生活が大切であることを教えていただきました。次に兵庫県健康財団健康づくり部参与の亀澤徹郎氏から「Withコロナ時代における身体活動のポイント」を講話していただき、コロナ禍であっても1日1回は外に出ること、情報弱者にならないことなど体操をまじえてわかりやすくお話しいただきました。

続いて武庫川女子大学栄養科学研究所の谷野永和先生に「高齢者の低栄養・フレイル予防～食事摂取基準2020年版で考える～」と題し、ご講演いただきました。高齢者は様々な要因から低栄養状態に陥りやすい、まずは自分の体重を毎日チェックし体重減少がないかを確認することなど日々の健康管理が大切であることを学びました。

参加者からは「改めて食事、運動の大切さがわかった」「情報弱者にならないよう社会参加に努めたい」など感想をいただき今後の健康づくりに対する意識が高まる研修会となりました。



但馬支部

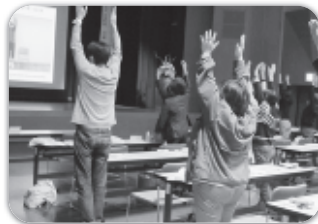
但馬会議では10月28日(水)兵庫県立但馬長寿の郷において健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、52名の方に参加いただきました。

第1部では新型コロナウイルスの影響によるストレスフルの対処の仕方を学ぶために、兵庫県立大学名誉教授近澤範子先生より「コロナストレスの対処法ーコロナ疲れによるこころの不調の予防と対処ー」と題し講演いただきました。

講演では、ストレスによって引き起こされる心身の影響等を学び、「コロナストレス」との上手な付き合い方として自分自身のストレスを自覚し、自分なりの楽しみを見つけること、心から笑うことの大切さ、不安や心配を抱え込まないで誰かに聴いてもらったり、聴いてあげる事が大切ということ等を学びました。また、心身をリラックスさせる呼吸法を参加者で行いました。講演後のアンケートでも「自分なりに出来ることを考えていきたい」との声が多数あり大変有意義な時間となりました。

第2部では、兵庫県健康福祉部歯科衛生士山内千代氏より「お口のケアで免疫力アップ」と題しお話をいただきました。口腔内を清潔にすることの大切さを改めて認識することができました。続いて、兵庫県健康財団健康づくり部参与亀澤徹郎氏より「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」と題しお話をいただきました。お話の前に参加者全員で体を動かしリフレッシュしました。お話ではコロナの時代にあっても密を避けながら、情報を取り入れ体を動かし免疫力を高める工夫をすることの大切さを学びました。

今回の研修を通じて健康を維持する大切さを改めて感じ、これからも地域の方々の健康づくりのお手伝いができるよう務めていきたいと思います。



たんば支部

たんば会議では、10月2日(金)に健康づくりセミナーとして推進員フォローアップ研修会を開催しました。会場の丹波の森公苑は定員300人のところコロナ対策のため52人までと収容制限があり募集定員を50人としましたが、募集を上回る申し込みがありお断りせざるをえない状況で、関心の高さがうかがえました。最終的にスタッフを含め54人の参加となりました。

研修会では、『新型コロナウイルス感染症～私たちひとりひとりに出来ること～』と題して、兵庫県健康財団保健検診センターの熊谷先生に講演いただきました。新型コロナウイルス感染症の最新の情報を具体的な数字や図で示してもらい、また冬に向かいインフルエンザの流行が懸念される中で一人一人がどのように感染対策をしていけば良いのかを講演いただきました。参加者からは、「わかりやすい説明で、内容もよく理解できた」「大丈夫だと思わず私が、隣の人が、同じ部屋にいる人が、感染しているかもしれないと思って行動しないといけない」「感染予防の大切さを実感し、とても参考になった」と好評でした。

また、『～立つにも歩くにも筋力が必要～』と題して兵庫県健康財団健康運動指導士の山口先生に講演と健康体操を指導いただきました。コロナ禍の中で体を動かす機会が少なくなることが懸念されますが、丹波地域の方は体操に関心が高く、健康体操では「筋肉・筋力の大切さがよく分かった」「やろうという気持ちになれた、今晚から少しづつ取り入れて頑張ってみます」とこちらもとても好評でした。どちらの先生の講演も皆さんが興味を惹かれてお話を聞きに来られた内容なのでとても有意義な研修会となりました。



淡路支部

淡路会議では、10月8日(木)兵庫県洲本総合庁舎3階会議室において、フォローアップ研修会を開催し、76名の参加がありました。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策のため会場での参加人数を減らし、テレビ会議システムを利用して、会場外の2階会議室でも映像を視聴できるようにしました。

講演では「ライフスタイルからみる睡眠」と題し、健康を維持するための睡眠の役割の大切さ、認知症と睡眠の関連、眠ることで身体におきる様々な変化等必要な知識を高めることができました。

8020運動では「お家の中で健口づくり」をテーマに、嚥下機能等については、昨年度と同様に淡路島の特産でもある「吹き戻し」を使い指導していただきました。アンケートの回答の中に、「吹き戻しを使い具体的な実例が良かった」とありました。

健康体操では「Withコロナ時代における健康づくり身体活動ポイント」と題しまして、コロナ禍の中での新しい生活様式に対応できるよう講話していただき、そのための意識・知識を深めるとともに、ラジオ体操を取り入れ、身体を動かす大切さも理解できました。

途中、映像が映らないという状況等もあり、参加者の皆さまには、ご不便をおかけしましたが、リモートという新しい形での研修会を開催することができました。



【協賛企業】●大塚製薬(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

(50音順)



健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介

令和2年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修会

家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり活動していただくため、参画団体等から推薦していただいた方を対象に研修を実施しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、推進員支援ガイド等を用いた自己学習により、推進員活動への理解を深めていただいた新任推進員256名、食の健康運動リーダー72名をそれぞれ委嘱しました。令和3年4月から2年間活動していただきます。

引き続き、再任推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。コロナ禍での注意をしながら、より一層の健康づくりを期待しています。



推進会議の参画団体から養成依頼のあった2団体においても研修会を開催しました。

①「健康ひょうご21県民運動と推進員の役割について」

②「いつまでも口で美味しく食べるために～あなたのお口は大丈夫?～」

③「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」



元気なからだをつくろう! 食育コンサート

「ひょうご」食の健康「運動」の二環として、県内10か所で開催予定のところ、コロナウイルス感染拡大防止のため8か所で実施しました。

また今年度は、手指消毒やマスク着用、換気等のコロナ対策を徹底したうえで開催となりました。子どもたちはクッキー（歌手グループ）のお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始め楽しい歌や食育クイズを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さを学びました。

コンサート実施後の感想や効果については、「コンサート後の給食で大豆がでた」、「豚肉は力がつく」と子ども達の会話の中から出てきたりしていました。「コンサート後、手洗いうがい」を自らすすんでしています。「園でも給食の豆腐や油あげを見て、「これ大豆からできるとるんやな」と興味を持つ子が増えました。」などの嬉しい報告をいただきました。



日程	実施団体
10月6日(火)	わかばのもり保育園(宝塚市)
10月14日(水)	聖隷こども園夢舞台(淡路市)
10月20日(火)	河高こども園(加東市)
10月23日(金)	神戸市立神戸幼稚園
10月27日(火)	明石市立江井島幼稚園
10月29日(木)	養父市立こども園
11月6日(金)	丹波篠山市保健福祉部社会福祉課 たんなん子育てふれあいセンター
11月17日(火)	伊丹はぐくみ南野保育園(伊丹市)

寄附金のお願い

公益財団法人兵庫健康財団(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

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占め、死因の1位となっています。当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組みしており、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おります。

2 結核制圧のための寄附

結核は今でも国内の重大な感染症です。兵庫県の罹患率(10万人に対する新たな結核登録患者の割合)は、今でも14.0と全国平均の11.5より高い状態が続いています。当財団では結核制圧のための事業(セミナー、街頭啓発活動など)を展開しており、皆様からの寄附をお受けしております。

がん研究のための助成・がん征圧の普及啓発活動
がん研究のための助成、がん予防講演会の開催、がん予防功労者表彰などのがん征圧のための事業に使わせていただきます。

令和3年度健康ひょうご21県民運動 推進フォーラム(予告)

開催日時 令和3年6月2日(水) 13時30分～16時
会場 神戸市産業振興センター3階ハーバーホール

①式典(健康づくり等に係る知事表彰、兵庫健康財団会長表彰等)
②健康ひょうご21県民運動について
③講演1テーマ「ポストコロナを元気に生きる「賢食」術」

講師 師・健康ひょうご21県民運動推進会議、
講演2テーマ「(公財)兵庫健康財団会長 家森 幸男氏
「笑って動いて、こころから健康づくり」

講師 師…お笑い理学療法士 日向亭 葵氏
受講料…無料(要申込み)
申込方法…郵便はがきに住所、申込者氏名、参加人数を明記の上お申込みください。

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト
(13ページ参照)からもお申込みいただけます。

問合せ先

(公財)兵庫健康財団健康づくり課
〒652-10032
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
TEL…078-579-0166
FAX…078-579-0600

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の皆様に役立つ健康情報を掲載しています。この度、新たなコンテンツ等も追加され、新たな健康づくり情報も続々掲載されています。



健康ひょうご21

検索

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！

健康づくり情報・基礎知識

ポータルサイト内の「健康ひょうご21県民運動」にあるコンテンツ、「健康づくり情報・基礎知識」では、健康に役立つ最新の情報を図、表を交えてわかりやすく解説しています。



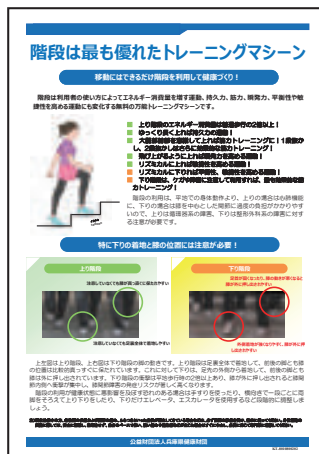
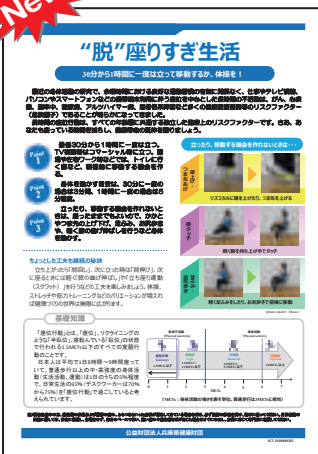
こちらをクリック



さらに健康情報基礎知識の中の「健康づくり実践シリーズ」に、ウォーキングやストレッチ、バランスのよい食生活についてのリーフレットを多数情報提供しております。健康づくりの啓発資料として、ぜひご活用ください！

New!

▼健康づくり実践シリーズ



New!

▼食生活のリーフレット



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。

香り、溶け込む。
低温じっくり抽出。

10名様



UCC上島珈琲株式会社様より UCC COLD BREW BLACK PET 500ml 24本入りを10名様にプレゼント。

「UCC COLD BREW BLACK」はすっきりとした後味が際立つ、香るコールドブリュです。こだわりの豆を単品焙煎し、天然水で低温じっくり抽出することで、コーヒーの豊かな香りが溶け込む、澄み切った味わいに仕上げました。コーヒー本来の香りと雑味のないクリアな味わいをぜひお楽しみください。<2021年3月22日発売>

※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**／2021年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■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88号感想)

「新型コロナウイルスから身を守ろう」という特集は、ウイルスについての復習から始まり、何より兵庫県での医療体制などを改めて正しく知ることができて、とても勉強になりました。
(神戸市 女性)

巻頭特集の「新型コロナウイルスから身を守ろう」の記事が正しいコロナウイルスの知識を付けるのと新しい生活様式の実践にとても役立ちました。
(神戸市 女性)

新型コロナウイルス感染症の予防について、丁寧に特集が組まれており、分かりやすかったです。また、安心できるように書かれてありました。食事や運動も取り入れ、コロナ禍を乗り切りたいです。
(姫路市 女性)

「サバ缶の厚揚げのキムチ炒め」や「歩行の質の目安」はすぐに実践できて参考になりました。
(神戸市 女性)

編・集・後・記

素人目には「国内のコロナは落ち着いてきている?」と感じてしましますが、医療現場の方々から言わせると、まだまだ予断を許さない状況なのだそうです。

新型コロナウイルスの流行はコロナ以外の疾患にも大きな影響を与えています。医療の逼迫によるがん治療等の遅れはもちろん、医師の方が警鐘を鳴らしていたのが、医療機関の過度な受診控えや患者さん自身の判断による治療の延期・中断です。

ふと思いました、新型コロナウイルス感染症だけが私たちの命を脅かす病気というわけではありませんよね。「そんなの当たり前でしょ」と思われてしまうかもしれませんが、私はその当たり

前のことをたまに見失いそうになります。そして、これも今更ですが、コロナ禍だからと言って、他の病気が大人しく待ってくれるわけでもありません。

今号の巻頭特集で載録しました若尾先生の講演にもあるように、特にがんは早期発見が重要です。ウィズコロナ時代と言われる今ですが、並行して、二人に一人ががんになる時代でもあります。むしろ、がんと付き合っていかなければいけない時代の方がよほど長いかもしれません。コロナが収束したその先、その時の健康状態も見通しながら、さまざまなリスクを正しく恐れたいですね。



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>

兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

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。