

「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 90

プレベ

2021

健康に長く生きるということ—脳を守る



公益財団法人兵庫県健康財団

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

健康に長く生きるということ一脳を守る

人生100年時代の リアリティー



(公財)兵庫県健康財団・理事長
兵庫県立こども病院名誉院長 **長嶋 達也**

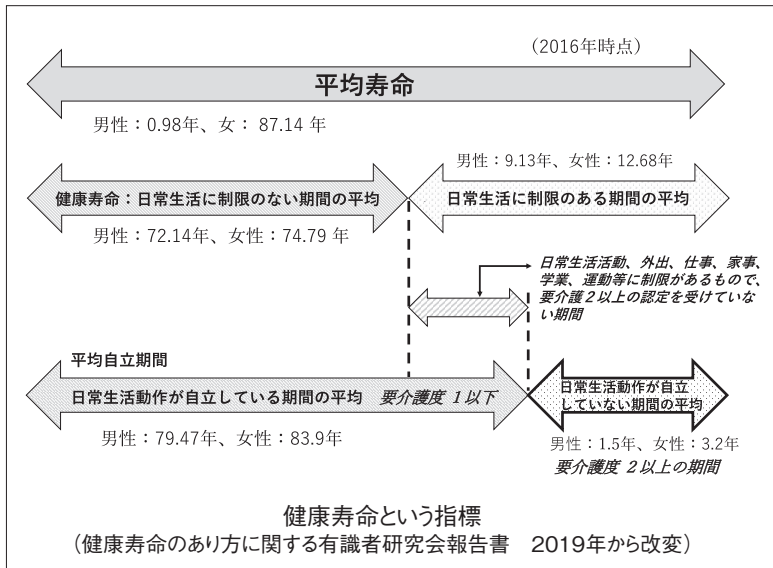
(プロフィール)
1977年神戸大学医学部卒業後、神戸大学脳神経外科、九州大学神経内科、米国立衛生研究所(NIH)、神戸大学脳神経外科講師、兵庫県立こども病院脳神経外科部長・同院長、兵庫県病院事業管理者を経て令和3年より現職。医学博士、脳神経外科専門医。

最近、「人生100年時代」という言葉をしばしば耳にします。英国のグラットン先生は、寿命の延長が今までと同じように続くと、先進国の2007年生まれの2人に1人が100歳を超える「人生100年時代」が到来するとしています(ライフシフト、2016)。日本では、100歳以上の人が8万人を超えましたが、実際に100歳まで到達できるのは、男性では2%に満たず、女性でも1割に満たないことを考えると、ますます「人生100年時代」ということはためらわれます。一方、

90歳まで到達できるのは、男性ではおよそ4分の1、女性ではおよそ半数ということを踏まえると、「人生90年時代」はすでに現実です。本年6月、兵庫県では「人生100年時代に向けた兵庫県の挑戦」と題する提案書がまとめられました。その短い最終章「健康長寿と望ましい終末」は、超高齢化社会では健康長寿を追い求めることのみならず、その終わり方についても改めてひとりひとりが問い直さなければならぬことを指摘しています。私たちが本当に望むのは、単に「健康に長く生きる」ということのみならず、「自分らしさ(尊厳)」を保って最期を迎える」ということもあるからです。

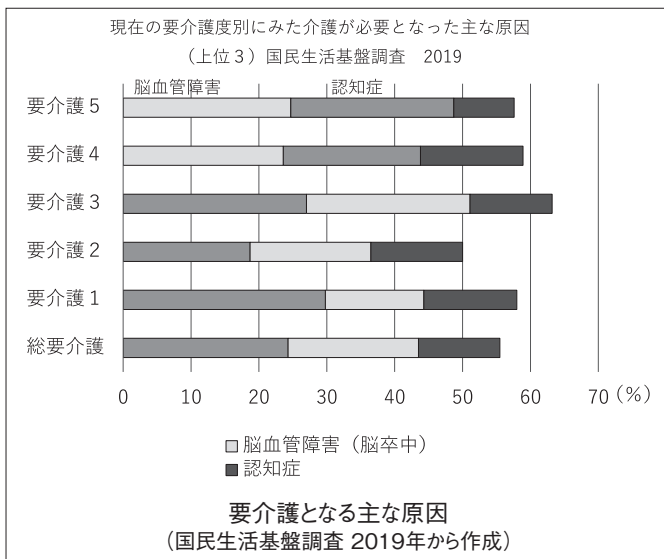
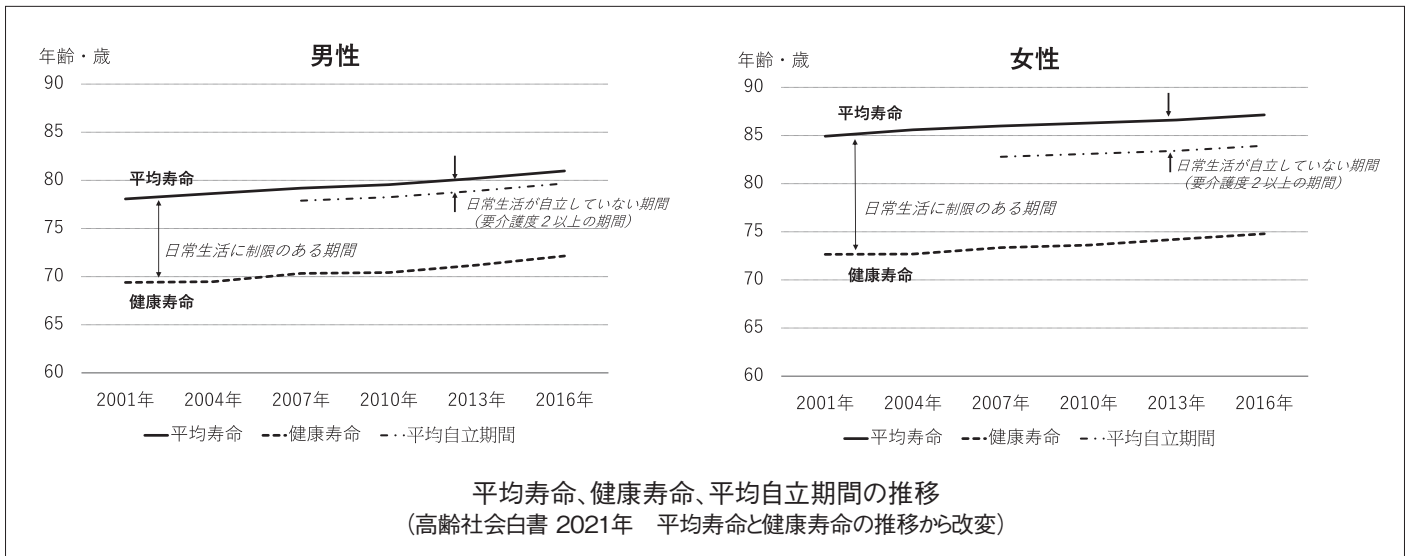
健康寿命という考え方

健康日本21という国を挙げて取り組む健康政策の最上位の目標は「健康寿命の延伸と健康格差の解消」であり、高齢者人口がピークになる2040年までに男女ともに健康寿命を3年延ばして(2016年比)男性75・14歳以上、女性77・79歳以上とすることを目標に掲げています。兵庫県では、「健康ひょうご21県民運動」としてその達成に取り組んでいます。「健康日本21」では、「日常生活に制限のない期間の平均」を健康寿命の主指標とし



て採用しています。この健康寿命は、2016年時点で男性が72・14年、女性が74・79年です。平均寿命との差は男性では9・13年、女性では12・68年であり、横ばいで推移しています。

「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」という健康をより広くとらえる指標もあります。具体的には介護レセプト等を用いて要介護度1以下の状態を健康として算出します。要介護度から評価した健康寿命は男性79・47年、女性83・84年であり、平均寿命との差はそれぞれ1・5年、3・2



年です（国民保険中央会、2019年）。要介護3になると、立ち上がりや歩行などが自力ではできなくなり、排泄、入浴、着替えなどの日常生活でも介助が必要になるため、生活を通してほぼ全面的な介護が必要です。

脳
を守るものが人生を長く楽しむことの最大の秘訣

介護が必要になった主な原因は、「認知症」が24・3%と最も多く、次いで、「脳血管疾患（脳卒中）」19・2%、「骨折・転倒」12・0%となっています。高齢者の「骨折・転倒」は、容易に寝たきりと認知症、死への契機となります。要介護度別にみると、要介護度1―3の原因

として第1位は認知症、第2位は脳血管障害（脳卒中）、要介護度4―5の原因として第1位は脳血管障害（脳卒中）、第2位は認知症であり、脳疾患が原因の43.5%を占めています。要介護、特に高レベルの要介護を避ける秘訣は、「脳を守る」ということにあります。

脳 卒中が寝たきりの最大の原因

脳卒中は1951年以降国民の死因第1位でしたが、1970年代から死亡率が低下し2011年には心臓病、肺炎に次ぐ第4位になっています。脳卒中は死を招く最大の病気ではなくなった代わりに、後遺症により寝たきりになる最大の原因として多くの患者や家族を苦しめる病気に姿を変えました。肥満と糖・脂質代謝異常などの危険因子の有病率が増加したことによりアテローム血栓性脳梗塞^{※1}が増加しており、生活習慣病の予防による改善の余地があります。また、人口の高齢化に伴い直線的に増加している心房細動由来の脳塞栓^{※2}は重症度が高いことから、その予防が脳を守る大きな鍵になります。

脳卒中が発病してしまうと、「時間との闘い」になります。脳卒中発症後、血行再建療法を1分でも早く始めるためには、「脳卒中発症に気づくこと」が出発点になります。重要な点

は、「症状が軽いうちこそ」回復の可能性が高いので救急治療が有効であることです。全国に974カ所に整備された「一次脳卒中センター」への搬送が治療の要になります。

※1 脳の大きな血管や首の血管が動脈硬化によって狭くなる、あるいは詰まってしまうことによって生じる脳梗塞

※2 「心房細動」とは心房内に流れる電気信号の乱れによって起きる「不整脈」の一種で、血液をうまく全身に送り出せなくなり、血液がよどんで血液のかたまり「血栓」ができやすくなる、加齢に伴い増加する病気

治 せる認知症を見逃さない

団塊の世代が75歳以上となる2025年には、認知症の有病者数は約700万人に増えて65才以上の5人に1人になると推計されています。認知症の原因疾患は、脳の変性疾患であるアルツハイマー病が約半数、血管性認知症が約3割です。アルツハイマー病の約30%は血管性認知症を併発する「混合型認知症」です。認知症の有病率は、65歳を過ぎると年齢とともに急峻に高まることが知られています。認知症が加齢・老化と分かちがたいものであることは事実ですが、大切なことは95歳を超えても男性では半数、女性では20%が認知症にならず、加齢による認知症が必然では

ないということです。

アルツハイマー病のような神経細胞の変性を基盤とする認知症は慢性的に進行します。一方、「治せる認知症」が5%程度存在し、早期診断と治療が非常に重要です。例えば、脳神経外科分野の正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍は、CTスキャンかMRIで診断がつき、いずれも手術によって治ります。高齢者は多種類の薬剤を長期間投与されていることが多いため、薬剤の過量や相互作用による認知機能障害をきたすことがあり注意を要します。

治療可能な認知症 Treatable Dementia

正常圧水頭症
脳腫瘍
慢性硬膜下血腫
→ 脳神経外科手術により回復

薬物中毒、薬剤相互作用
内分泌・代謝疾患（甲状腺機能低下症、脱水、低血糖）
栄養失調（ビタミンB12欠乏症、B1欠乏症）
アルコール依存症
感染症

うつ病
せん妄

物 忘れと認知症

「私は正常なのか、あるいは認知症なのか」心配する人が非常に増えています。認知症の発症予防の観点から、健常でも認知症でもない中間の状態として軽度認知障害（MCI）という概念が注目されています。発症前の早期アルツハイマー病も含まれており、年間10%程度が認知症に移行します。認知機能検査で「何点以上がMCI」「何点以下が認知症」など、はっきりと線を引けず、日常生活の様子やさまざまな検査の結果を総合して診断がつかず。自然に、あるいは基礎疾患の治療によって認知機能が回復する例もあります。アルツハイマー病をはじめとする進行性の病気であっても、早期診断による生活習慣の改善や適切な治療・介入によって、発症や進行を遅らせる試みがなされています。

認 知症と脳卒中に共通する危険因子と予防

認知症は急速に拡大し全世界で5、000万人が罹患している世界的な公衆衛生の課題であるため、2019年世界保健機構WHOは「認知機能低下および認知症のリスク低減」に関するガイドラインを公表しました。認知症の

修正不可能な危険因子には、遺伝子多型、年齢、性別、人種／民族性や家族歴などがあります。修正可能な危険因子には、不活発な生活、喫煙、不健康な食事、過剰な飲酒などのライフスタイルに関連する因子や、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、抑うつなど一定の病態があるとして、介入を勧めています。その他の潜在的に修正可能な危険因子は、社会的孤立、知的な活動低下などです。ガイドラインで推奨されている項目の多くは、脳・心臓血管障害の予防と共通しています。もう少し視野を広げると、慢性炎症などのストレスや腸内細菌などの体内環境の悪化は認知症やがんにも共通する因子であり、老化を背景とする疾患の予防は包括的かつ共通であるという理解が大切です。

健 康なうちにしておくこと —「人生会議」

健康長寿の時代になったからと言って、人は「老病死」から逃れることはできません。いずれしみじみと「自分はいままで生きるのだろうか?」「どのように死ぬのだろうか?」と考えることになります。

85歳以上では高率に認知症になり適切な判断ができなくなります。また、年齢に関わらず病気やケガによって命の危険が迫った状態

になると、約70%の方は意思表示ができなくなります。心肺蘇生、挿管・気管切開・人工呼吸器、胃ろう・経管栄養法・経静脈栄養法などの命を長らえる処置に関わる判断が必要な場面が増え、本人の意思決定を支えることの重要さを増しています。英米諸国を中心として普及しているACP（アドバンス・ケア・プランニング）の概念を踏まえて、厚生省は2018年に「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」を作成しました。それまで使っていた「終末期医療」は「人生の最終段階における医療」という表現に改められました。ACPとは、自分の人生の最終段階の生き方や医療介護の在り方について、本人を主体にそのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返しどのような医療やケアを望んでいるかについて話し合い、本人による意思決定を支援し記録するプロセスです。横文字のACPの愛称として「人生会議」という名称が与えられました。一人ひとりが、どこでどのような医療や介護を受けて人生の最終段階を過ごしたいのかを考えて、意思表示ができるうちにあらかじめ意思表示をして関係者と共有しておくことが必要な時代になりました。

今後の研究に注目!!

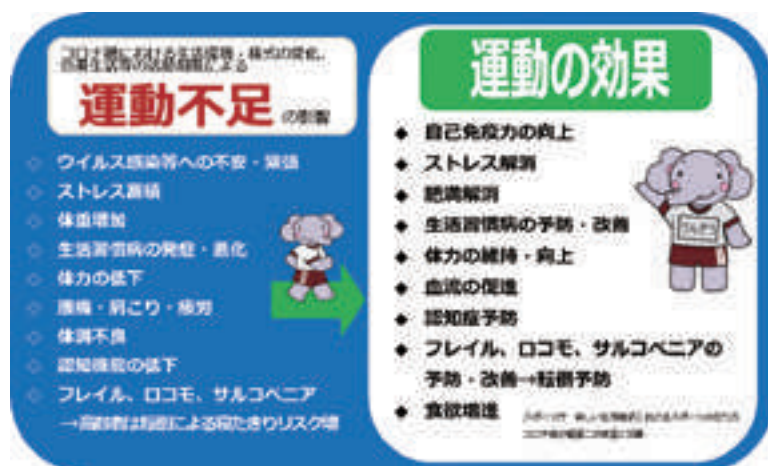
“運動”は脳と体を同時に活性化!

運動の効果は筋肉や関節だけではなく、脳へも及んでいることが、近年の研究で発見、報告されています。

脳内物質のひとつ「セロトニン」は、運動不足になると分泌量が減少し、様々な不安やストレスに対する抵抗力が弱まり、睡眠不足や精神的・肉体的な疲労に陥り、何事にも消極的になってしまいます。やる気が出ない、という状態は適度な運動をすることで良好な方向に向かいます。

また、現在、研究が進められている「イリシン」というホルモン物質は、筋肉を動かすことにより分泌され、脳内で神経細胞の働きを活発化して、細胞を新生・再生し、シナプス(神経細胞間の情報伝達を担う器官)の形成も促進することがわかり、認知症の予防や症状改善につながると期待されています。

“運動不足”は、体力の低下だけにとどまらず、脳の働き、認知機能の低下にも影響を及ぼしていることは明らかであり、適度な運動実施の重要性がますます注目されることでしょう。ストレッチ運動、筋肉トレーニング、有酸素運動を習慣化し、脳も体も一緒に鍛え、健康を維持しましょう。



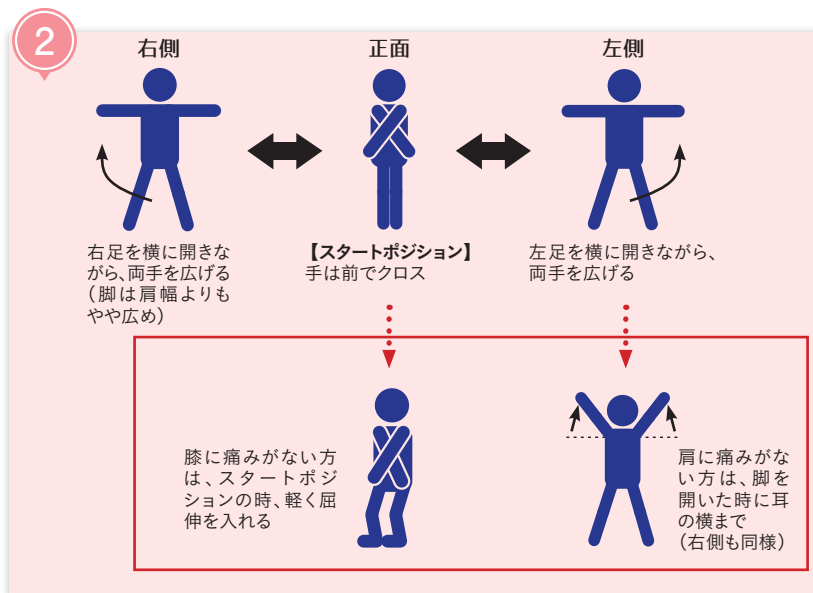
屋内でも屋外でも簡単にできる!

縮んでしまっている体と心もののびのび運動

①と②を自由に組み合わせて
(3分間)×3セット

今回紹介する『運動』は、体の各部分をリズミカルに反動をつけながら伸ばし、関節や筋肉を動かしやすいです。有酸素運動としても活用でき、トレーニング効果を上げる準備体操として、またリフレッシュしたい時にも取り入れましょう!

- ▶最初はゆっくり、だんだんと勢いがついてきたら、大きく動く
- ▶呼吸は自然に、止めないように!



筋肉だけじゃない! 今 再び注目される 「たんぱく質」

高齢者のフレイル予防や糖質制限の流行に伴い、「たんぱく質」が注目されています。たんぱく質強化をうたった食品は、コンビニエンスストアでは、総菜パンやサラダが、スーパーでは、チーズや飲料、レトルトスープ、チョコレートまで販売されています。たんぱく質は、＝「筋肉」のイメージがありますが、体内で様々な働きをしており、心身の健康を保つために欠かせない栄養素です。

たんぱく質の体内での役割

- 血液や筋肉、髪の毛や爪など、からだの構成成分となる
- からだの機能を調節する「ホルモン」や消化などをコントロールする「酵素」、ウイルスや細菌などからからだを守る「抗体」等の成分となる
- 特定のたんぱく質は、脳内での情報伝達や睡眠に関係し、メンタルヘルスにも影響する
- エネルギー源になる

1日に必要なたんぱく質量（推奨量）を右上に示しました。ご自身の1日の食事を思い出してたんぱく質が摂れているかチェックしてみましょう。お肉などのたんぱく源が100gあった場合、含まれるたんぱく質は10～20%程度。「食べた分量」＝「たんぱく質量」でないことに注意してください。

2019年度国民健康栄養調査結果によると、全世代を平均すると摂取量は不足していませんが、特に、男性の30歳代、女性の20～39歳が他の世代と比べ、少なめになっていました。多忙で、欠食をしたり、パンとコーヒー程度で食事を済ませたり、ダイエットなどが原因ではないかと考えられます。

1日に必要なたんぱく質量はこれくらい

()内がたんぱく質量の目安です

牛乳180ml
(約6g)

鮭[焼き]70g
(約20g)

豚ロース肉[焼き]50g
(約13g)

納豆50g
(約8g)

卵1個
(約6g)

合計 53g

(穀物、野菜などからもたんぱく質がとれます)

たんぱく推奨量
(成人)
男性60～65g
女性50g

*日本人の食事摂取基準
(2020年版)厚生労働省

注意1

高齢者や痩せの人、よく運動する人、貧血ぎみの人などは、少し多めにとってよい。

注意2

過剰摂取は腎臓に負担をかけたり、肥満につながることも。たんぱく源(質)に偏らず、穀物、野菜などもバランスよく食べましょう。

たんぱく質は、食品によって含まれるアミノ酸や脂肪酸、ミネラル、ビタミンの種類が異なります。いろいろな食品から摂取することで体内での利用効率がよくなります。特に日本の伝統食である、大豆・大豆製品は、高たんぱく質で低脂肪なうえ、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。また、安価で、簡単に食べることができ、和・洋・中、いろいろな料理にもあいます。

今回は、たんぱく質を補給できる大豆・大豆製品を使った副菜をご紹介します。

調理

豆腐のマリネサラダ

エネルギー140kcal たんぱく質8.1g 塩分0.9g

材料(豆腐1丁分)

木綿豆腐1丁(400g)、A【酢 大さじ3、塩 小さじ2/3、しょうゆ 小さじ1、オリーブ油 大さじ2、みりん 大さじ2、こしょう 適宜】

作り方

- ①豆腐は厚手のキッチンペーパーに包んで平らな容器に入れ、上から皿などで重しをして30分ほど水切りする。
- ②Aの材料をよく混ぜてマリネ液を作り、1cm厚さに切った豆腐を漬け込む。
※漬け込み時間(30分～1日)によって味、食感が変化します。お好みの野菜と組み合わせ、マリネ液をドレッシングにしてください。

ゆで大豆と塩昆布の和え物

エネルギー122kcal たんぱく質5.4g 塩分0.8g

材料(2人分)

ゆで大豆50g、塩昆布5g、レンコン50g、カイワレ大根1/2パック、マヨネーズ大さじ1、ねり辛子小さじ1/3

作り方

- ①レンコンは皮をむいて薄切りにし、熱湯でさっとゆでる。カイワレは根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ②マヨネーズとねり辛子を混ぜ、ゆで大豆、塩昆布、①を入れて和える。

炒り高野豆腐

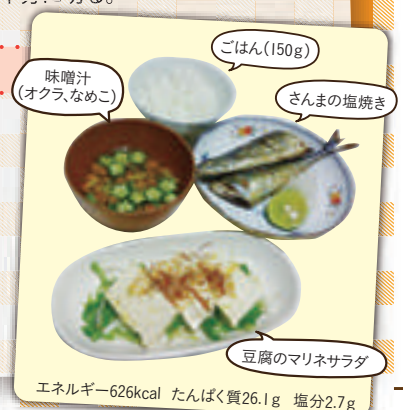
エネルギー207kcal たんぱく質11.7g 塩分0.9g

材料(2人分)

高野豆腐2個、卵1個、にんじん1/4本、しめじ1/2株、カットネギ大さじ2、ごま油大さじ1、A【酒大さじ2、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1、和風だしの素小さじ1/2、水大さじ4】

作り方

- ①高野豆腐は戻してしっかり水気をきり厚みを4等分にしてから千切りにする。にんじんは皮をむいて千切り、しめじは軸を切り落としてほぐす。Aの調味料をあわせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、高野豆腐、しめじを炒める、全体に油がまわったら、Aを加えて煮詰める。
- ③仕上げに溶き卵を流し入れる。



エネルギー626kcal たんぱく質26.1g 塩分2.7g

令和3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3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/団体の部)

■ 個人の部

氏名	職業または職名	推薦団体
馬嶋 素子	医師	丹波健康福祉事務所
森口 孝一	医師	西宮市医師会
山本 剛	臨床検査技師	兵庫県臨床検査技師会

■ 団体の部

団体名	推薦団体
神戸市婦人団体協議会	神戸市健康局保健所

■ がん予防 (個人の部)

氏名	職業または職名	推薦団体
大賀 成敏	医師	明石市医師会
河野 富雄	医師	高砂市医師会
高田 彰彦	医師	神戸市須磨区医師会

■ 母子保健 (個人の部)

氏名	職業または職名	推薦団体
高田 郁也	医師	神戸市長田区医師会
矢野 聡	医師	加古川医師会
山田 浩	医師	西宮市医師会
和田 正文	医師	神戸市須磨区医師会
廣川 卷子	助産師	兵庫県助産師会

■ 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	推薦団体
大塚 陽子	歯科衛生士	健康ひょうご21県民運動但馬会議
大林 良和	医師	神戸市灘区医師会
小寺 博行	医師	西宮市医師会
小山六良兵衛	一般	豊岡市老人クラブ連合会
関 真紀子	歯科衛生士	兵庫県歯科衛生士会
高谷みゆき	管理栄養士	兵庫県栄養士会
吉川 涼一	歯科医師	兵庫県歯科医師会

■ 団体の部

団体名	推薦団体
肝炎友の会 兵庫支部	兵庫県難病団体連絡協議会
サロン いきいき100歳	宝塚市民生委員・児童委員連合会

令和3年度兵庫県健康財団がん研究奨励賞、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3年1月4日(木)～令和3年3月1日(月)
(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
井上翔太郎	兵庫県立こども病院
佐野 圭佑	宝塚市立病院
長嶋 宏明	神戸大学大学院医学研究科
物延 沙耶	兵庫県立尼崎総合医療センター
渡部 正雄	神戸市立医療センター中央市民病院

(敬称略、五十音順)

◆腎研究奨励賞、結核対策・研究奨励賞

応募なし

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4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

(平日の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 健康づくり課宛

●締め切り：令和3年12月31日(金)

●問合せ先：TEL 078-579-0166 (直通)



保健指導のWEB予約をはじめました！

●特定保健指導

●健康診断後の個別保健指導

当財団で健康診断・人間ドックを受診されている場合は無料です



URL <https://kenkozaidan.or.jp/guidance-reserve/about-reserve/>



「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_kigyo.html

令和3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-1@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

令和3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は対象外。

◆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、企業で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

令和3年4月1日から令和4年3月31日までに受診されたもの

◆申請期限

令和3年11月15日(月)

◆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

健康ひょうご21県民運動推進会議・地域会議のご紹介



推進会議・地域会議では各地域の特性に応じた参画団体・推進員の健康づくり活動の支援をしています。また、年に一度の総会・研修会の他、子供たちへの食育コンサートや、推進員とともに県民のみなさまにもご参加いただけるフォローアップ研修なども行っています。

健康ひょうご21県民運動 但馬会議の紹介

所管市町：豊岡市、朝来市、養父市、香美町、新温泉町

参画団体 76団体

健康づくり推進員数 183人
8020運動推進員数 183人
食の健康運動リーダー 126人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会
日時：10月20日（水）13:00～15:30
場所：兵庫県立但馬文庫 ふるさと交流館 多目的ホール

【講演】「コロナ禍におけるフレイルと認知症」
講師 大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 老年看護学 教授 竹野 孝氏

【健康体操】「何處からでもトレーニングは有効 ～今日からできる脳と体のトレーニング～」
講師 (公財)兵庫県健康財団 健康づくり課 田賀 繁枝氏 (健康運動指導士)

健康ひょうご21県民運動たんば会議の紹介

所管市町：丹波市、丹波篠山市

健康づくりセミナーを開催します
日時：11月19日（金）13:00～
場所：丹波の森公苑 多目的ルーム

「こころの健康について」
～コロナ禍におけるストレスとその対処法～
講師：兵庫県精神保健福祉センター 所長 酒井ルミ氏

「めざせ！お口の元気アップ」
講師：健康増進課 小前みどり氏

健康体操 「コロナ禍での運動不足解消」
講師：兵庫県健康財団健康運動指導士 田賀繁枝氏

「COVIDについて」
講師：丹波健康福祉事務所 保健師 西村みゆき

参画団体数 108団体
健康づくり推進員数 82人
8020運動推進員数 82人
食の健康運動リーダー 44人

健康ひょうご21県民運動 北摂地区会議の紹介

所管市町：三田市、伊丹市、川西市、川西町、西宮市、西宮北町、西宮南町、西宮東町、西宮中央町、西宮南町、西宮東町、西宮中央町

参画団体数 116団体

健康づくり推進員数 188人
8020運動推進員数 188人
食の健康運動リーダー数 24人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会
日時：令和3年10月21日（木）11:00～13:30
場所：ポートピアホテル南館16F レインボーホール

第一部 講演会
「シルクロードの光と影～長寿と短命の分かれ道～」
講師 家森 幸男氏

第二部 ランチタイム
「ラム肉とドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食をしよう」

健康ひょうご21県民運動北摂地区会議の紹介

所管市町：三田市、伊丹市、川西市、川西町、西宮市、西宮北町、西宮南町、西宮東町、西宮中央町

参画団体数 116団体

健康づくり推進員数 188人
8020運動推進員数 188人
食の健康運動リーダー数 24人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会
日時：令和3年10月21日（木）11:00～13:30
場所：ポートピアホテル南館16F レインボーホール

第一部 講演会
「シルクロードの光と影～長寿と短命の分かれ道～」
講師 家森 幸男氏

第二部 ランチタイム
「ラム肉とドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食をしよう」

健康ひょうご21県民運動阪神北会議の紹介

所管市町：阪神北地区（西宮市、西宮北町、西宮南町、西宮東町、西宮中央町、西宮南町、西宮東町、西宮中央町）

参画団体数 98団体

健康づくり推進員数 186人
8020運動推進員数 186人
食の健康運動リーダー 108人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会のご案内
開催日 令和3年10月25日（月）14時～
会場 東山荘ホテル 中ホール

内容・講演 「こころの健康について～ストレスとその対処法～」
講師 酒井 ルミ氏
健康体操 他
定員 50名（参加費なし）

健康ひょうご21県民運動中播磨会議の紹介

所管市町：加古川市、神崎町、丹波市、丹波篠山市、丹波市、丹波篠山市

参画団体数 116団体

健康づくり推進員数 188人
8020運動推進員数 188人
食の健康運動リーダー数 24人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会
日時：令和3年10月21日（木）11:00～13:30
場所：ポートピアホテル南館16F レインボーホール

第一部 講演会
「シルクロードの光と影～長寿と短命の分かれ道～」
講師 家森 幸男氏

第二部 ランチタイム
「ラム肉とドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食をしよう」

健康ひょうご21県民運動推進会議の紹介

◆ 所管市町：全県
◆ 参画団体数：116団体
◆ 健康づくり推進員数：188人
◆ 8020運動推進員数：188人
◆ 食の健康運動リーダー数：24人

健康づくり推進員フォローアップ研修会
Dr.家森と楽しむ「世界の健康長寿食」
日時：令和3年10月21日（木）11:00～13:30
場所：ポートピアホテル南館16F レインボーホール
料金 全 会 員 様 3000円

第一部 講演会
「シルクロードの光と影～長寿と短命の分かれ道～」
講師 家森 幸男氏

第二部 ランチタイム
「ラム肉とドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食をしよう」

健康ひょうご21県民運動阪神南会議の紹介

所管市町：尼崎市、西宮市、芦屋市

参画団体数 98団体

健康づくり推進員数 184人
8020運動推進員数 184人
食の健康運動リーダー 98人

「令和3年度健康ひょうご21県民運動健康づくり推進員フォローアップ研修会」
日時：令和3年11月4日（木）14時～16時
会場：尼崎商工会議所 701会議室
講師：酒井 ルミ氏
健康体操 他
定員 50名（参加費なし）

健康ひょうご21県民運動美濃会議の紹介

所管市町：岡部市、加古川市、加古川市、加古川市、加古川市

参画団体数 77団体

健康づくり推進員数 144人
8020運動推進員数 144人
食の健康運動リーダー 90人

令和3年度健康づくり推進員フォローアップ研修会
日時：令和3年10月21日（木）11:00～13:30
場所：ポートピアホテル南館16F レインボーホール

第一部 講演会
「シルクロードの光と影～長寿と短命の分かれ道～」
講師 家森 幸男氏

第二部 ランチタイム
「ラム肉とドライフルーツを使ったシルクロードの長寿食をしよう」

健康ひょうご21県民運動淡路会議の紹介

所管市町：洲本市、南あわじ市、淡路市

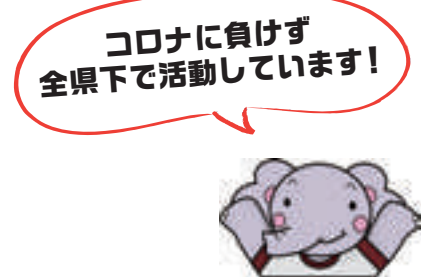
参画団体数 77団体

健康づくり推進員数 144人
8020運動推進員数 144人
食の健康運動リーダー 90人

令和3年度淡路会議フォローアップ研修会【予定】
日時：令和3年10月8日（金）13:15～16:00
場所：洲本市総合体育館 3階 会議室（洲本市総合体育館 2階 会議室）
（洲本市総合体育館 1階 会議室）
（洲本市総合体育館 1階 会議室）

講演 「認知症の予防法」～自分らしく生きるために～
講師 大阪大学 老年看護学教室 教授 竹野 孝氏
（兵庫県健康財団「認知症予防」登録講師）

健康体操 「いきいき百歳体操をしよう！」 洲本市介護福祉士会支援
8020の健康 「お口の健康アップ」 洲本市介護福祉士会支援
兵庫県健康福祉部健康増進課健康増進課歯科口腔保健課



詳細はポータルサイトへ！

健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでは、推進会議・地域会議の紹介のほか、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。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ので、ぜひご覧ください。



健康ひょうご21

検索

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、
ご利用ください。

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-kenkodukurika@kenkozaidan.or.jp

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）

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。

海の深層水 天海の水 硬度1000は、クリーンで豊かな室戸海洋深層水を100%原料とした健康生活飲料です。独自の製法で塩分は99%以上カットしています。毎日の健康維持に欠かせないミネラルと水分補給としてお役立てください。

“香りを味わう”
そんな体験を、
DECAFでも。

10名様



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

「UCC COLD BREW DECAF」は2種類のデカフェ原料豆を短時間で単品焙煎し、中深炒りで香り高く力強いコーヒー感と、深炒りで甘く香ばしいロースト感を引き出したのち、ブレンドしています。さらに天然水100%で低温じっくり抽出することにより、デカフェでありながら、レギュラーコーヒーの立体的なコーヒー感と豊かな香りを最大限に引き出しました。

※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89号感想)

この1年以上、コロナに感染しないようにと気をつけてきましたが、がんについての特集を読み、もっとがんについての知識を持ち、健診にも行き、願わくはがんにならないようにしたいと思いました。

(神戸市 女性)

特集の「家族ががんになっても、無理はしない」とのアドバイスと心構えに勇気づけられました。また、今年の4月から中学校でがん教育が実施されることで、とてもよいことだと思いました。

(高砂市 女性)

「がんについて 知る・伝える・動き出す」を読ませていただきました。がんになっても自分らしく生きるための「4つの「あ」」は本当に大切だと思います。

(朝来市 女性)

「+10(プラス・テン)」を読んで筋肉の保持が大切だと感じました。コロナ禍での外出自粛でかなり筋力が落ちていると危惧しています。スクワットで筋力UPをしていきたいと思っています。

(神戸市 女性)

編・集・後・記

今号の特集は自身の終末について触れられています。死に関する話題はタブー視される傾向にあり、それについて考える・語る機会はなかなかないと思います。自分がどのような最期を迎えるのか、それを考えるのはとても怖いことですね…。ただ、特集記事の原稿を読んで、自分の中で自身の最期というもの漠然としており、そのことが恐怖に拍車をかけているのかもしれないと思いました。人は未知のものに恐怖を覚えます。自身の終末はその最たるものではないでしょうか。

小説の書き方に帰納法というものがあります。結末を決めてから、そこに繋がるように物語を書き進めていく方法です。どのような人生の幕引きをしたいか、それを考えることは今の自分の健康状態やこれからの生活習慣について考えるよい機会かもしれません。今ある命を大切にするためと思えば、自分の最期に思いを巡らせる怖さも少し薄れる気がしませんか? また、普段考えないテーマで頭を使うことが脳の活性化に一役買ってくれるかもしれませんね!



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。