

「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 92

プレベ

2022

新型コロナウイルス感染症から身を守るために



公益財団法人兵庫県健康財団

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

新型コロナウイルス感染症から 身を守るために



神戸大学大学院医学研究科附属感染症センター
臨床ウイルス学分野教授 森 康子氏

(プロフィール)

1986年近畿大学医学部医学科卒、大阪大学医学部附属病院眼科。
98年大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了。99年ドイツ・エアランゲン大学
医学部研究員、2001年大阪大学大学院医学系研究科微生物学講座助手、03年
同助教授を経て、05年独)医薬基盤研究所チーフプロジェクトリーダー。08年より
神戸大学大学院医学研究科教授を務め、現在に至る。

2019年12月に中国で1例目の感染者が報告されてから数カ月でパンデミックと呼ばれる世界的流行を引き起こした新型コロナウイルス感染症。人々の生活様式や働き方まで変えたこのウイルスは、今なお収束が見通せない状況が続いています。私たちは新型コロナウイルス感染症からどのように身を守ればよいのでしょうか。ウイルス学が専門で、新型コロナウイルスの中和抗体などの研究に取り組む神戸大学大学院医学研究科附属感染症センター臨床ウイルス学分野教授の森康子氏にお話を聞きました。

新型コロナウイルスは どんなウイルスなのか

新型コロナウイルスは風邪のウイルスの一つですが、これまでヒトが感染したことのないウイルスだったため免疫が働かず、あつという間に世界中に広がってしまいました。2002年に発見されたSARSウイルスに似ていて、英語名はSARS-CoV-2です。SARSウイルスが短期間で収束したことから、当初は新型コロナウイルスの流行がこれほど長く続くとは誰も予測できませんでした。ウイルスの遺伝子も変異しており、第7波でオミクロン株BA・5が猛威を振るっているのも伝播力が強いウイルスに変異しているのが原因です。

ウイルスの変異はなぜ起きているのでしょうか。ウイルスはヒトや動物の細胞内に侵入して遺伝子を複製することで増殖します。複製の際にコピーミスが起きるとウイルスの遺伝情報が変わり、変異株となります。コピーミスが起きるたび、その中で増殖できるウイルスだけが生き残って優位に立つのですが、新型コロナウイルスでもそれが繰り返されています。

特効薬ないのが現状 後遺症が残ることも

感染して発症しても、現在のところ特効薬と呼べるものではありません。治療薬は出てき

ていますが、投与に制限があるなど、使用はまだ限定的です。抗体薬も登場しましたが、抗体は抗原に対して作用するので、ウイルスが変異すると効かなくなります。では、どのように治療しているのか。まずは抗ウイルス剤を使って、体内に入ったウイルスを排除します。ウイルスの増殖は速いので一刻も早く排除する必要があります。抗ウイルス剤で排除するか、自分自身の免疫で排除するか。いずれにしても免疫がきちんと働かなければ、ウイルスは排除できない。体内で免疫がつくれるかどうか重要です。

新型コロナウイルスでは、軽症でもつらい思いをしている人が少なくありません。39度の熱が出ても軽症の扱いになりますから、一般的な風邪に比べるとかなりしんどいです。また、後遺症が残ってしまう人もいます。かからないのが何よりですが、感染を完全に防ぐ方法はないので、かかってもできるだけ軽症ですむようにしたいところです。

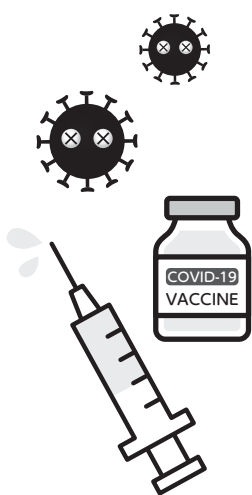
そのために最も効果的なのがワクチン接種です。第7波では感染者数が大きく増加しましたが、重症者の割合は少ない状況が続いています。これは間違いなくワクチンの効果です。決してウイルスが弱毒化したわけではありません。伝播力は強いもののワクチンが重症化を防いでいるのです。もし、ワクチン接種が現在のように進んでいなければ、大変な事

態に陥っていたと思います。実際に今重症例を起こしているのは、ワクチン未接種、あるいは2回接種までの人が多くを占めます。

重症化を防ぐワクチン 接種のメリットは大きい

ワクチンは新型コロナウイルスに対する強い武器です。接種後の副反応は確かに大変ですが、それに勝るメリットがあり、効果は非常に大きいです。例えば、ワクチンの副反応による発熱は免疫が活性化した熱です。しんどいですが、実際に感染した時の発熱とはつらさが違います。ワクチン1回目、2回目の副反応がしんどかったので3回目は打ちたくないという人がいますが、感染するともっとつらいということを知ってほしいです。

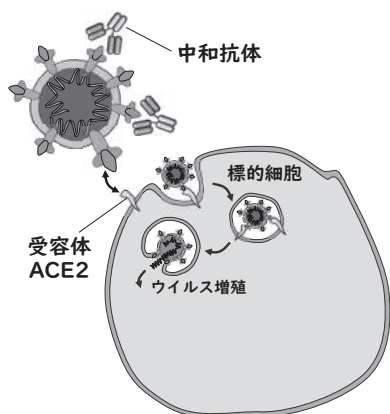
高齢者や基礎疾患のある人は4回、それ以外の人は3回の接種が必須です。2回接種ではオミクロン株に対する免疫が十分にできないからです。とにかく今できることはワクチンを打つこと。接種しても感染はしますが、症状は抑えられます。ウイルスが増えにくくなるので、感染しても周りの人にうつさない効果が期待できます。



力を握る中和抗体 ウイルス感染を防ぐ働き

私たちが取り組んでいる中和抗体の研究では、さまざまなことが分かってきました。中和抗体はウイルスの感染自体を防ぐ働きを持ちます。中和抗体があれば、ウイルスと細胞の結合を妨げ、細胞への侵入を防ぐことができます。一方、中和抗体がなければ、ウイルスは受容体に結合して細胞に侵入し、感染を引き起こします(図1)。

新型コロナウイルスの中和抗体は、実際に感染するか、ワクチンを接種するかによって得ることができます。研究で分かったことの一つに、新型コロナウイルスで重症化した人は中和抗体価が非常に上がることがありました。逆に軽症で済んだ人の中には中和抗体がほとんど産生されていないケースが見られました。



新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の感染と中和抗体

図1 中和抗体(ウイルス感染を阻止できる抗体)

何度も感染する人は中和抗体ができていないものと思われま

ワクチン3回接種で高い中和抗体が得られる

ワクチン接種で中和抗体はどのように増えるのでしょうか。神戸大学医学部の医師らを対象に、オミクロン株に対する中和抗体を測定した研究では、(図2)のように3回目の接種で急激に中和抗体価が上がるのが分かりました。これが2回接種ではなく3回接種が必須という根拠です。オミクロン株以前に流行したヨーロッパ株に対しても同じ結果が出ています。また、実際に新型コロナウイルスに感染した人はワクチン2回接種でも3回接種と同等にオミクロン株に対する中和抗体が誘導できていました。

一方、中和抗体価はワクチン3回接種で大きく上がるものの5カ月ほどで低下することもありました(図3)。高齢者、基礎疾患のある人に4回目接種が必要なのは、いったん低下した中和抗体価をもう一度上げるためなのです。

研究では、ワクチン接種後の血清に生きたウイルスを混ぜて感染するかどうかを調べました。ワクチン接種前の血清による実験ではすぐにウイルスに感染しましたが、3回接種

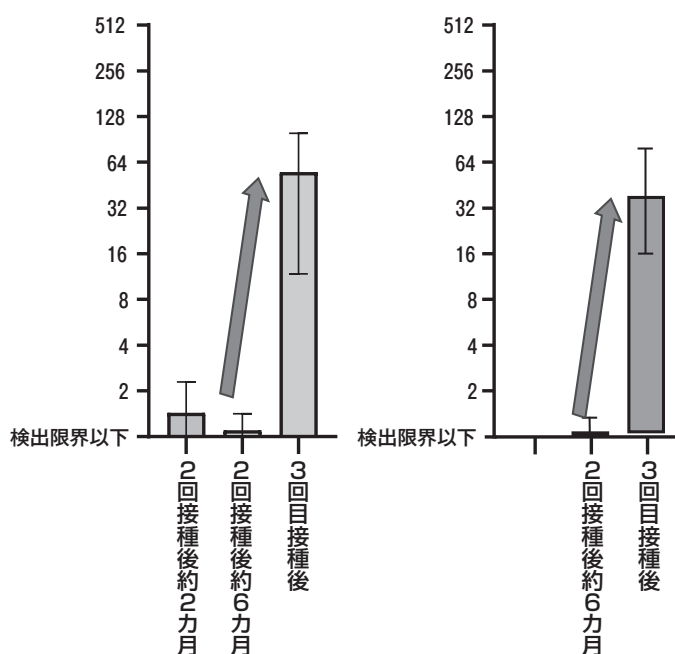
後に中和抗体ができた血清で試すと感染はほとんど見られませんでした。さらに、実際に感染して重症化した人の血清ではより強く感染を防ぐ結果がでました。このことから重症化すると非常に強力な中和抗体が産生されることが分かりました。

そのため、血清療法にも注目が集まっています。感染した人の血清を使う療法ですが、現実的には血清を収集する作業が難しく、感染者あるいは重症者全員の中和抗体が高いわけでもありません。私達も新型コロナウイルスの治療薬としての中和抗体に関する研究は継続して進めており、手ごたえを感じています。

一方で、真の中和抗体の測定自体も現在はいくく一部の研究機関な

オミクロンBA.1株

オミクロンBA.2株



Furukawa et al. JAMA network open, 2022
Lidya et.al. The Journal of Infectious Diseases, 2022

図2 ワクチン2回目接種後約2カ月及び6カ月、及び3回目接種後の中和抗体推移

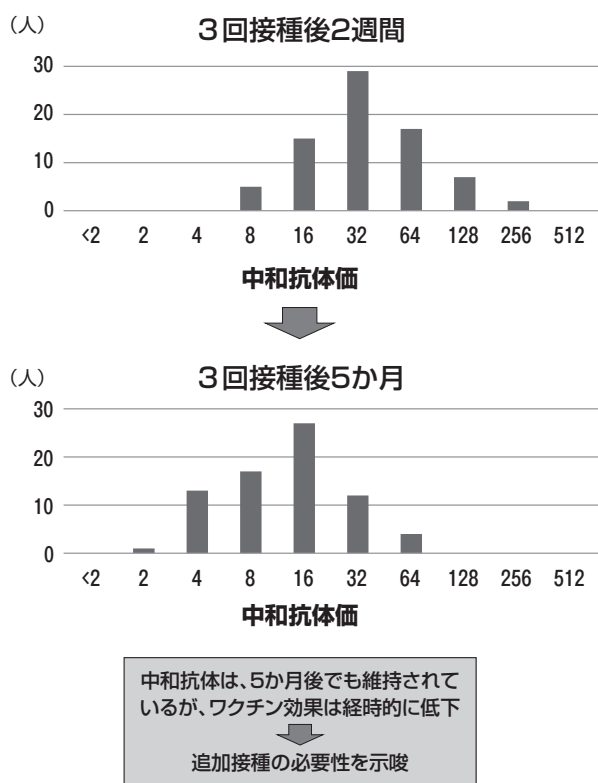


図3 ワクチン3回接種者におけるオミクロンBA.2株中和抗体の経時的変化



感染予防には引き続き マスクと手洗いの徹底を

どでしか行っていないません。一般の人が簡単に測定できるものではないですが、抗体検査でもおおよその目安はつきます。中和抗体の量は正確に分からなくても、抗体価が高ければ中和抗体価も高いと考えていいと思います。

感染予防には、ワクチンに加えてマスク、手洗いが有効です。マスクを外しての会話や会食はやはりリスクが高い。マスクをつけていれば濃厚接触者にもなりません。ワクチン、マスク、手洗い。自分でできる対策はこれまで通りしっかり続けてほしいと思います。

免疫を低下させないよう健康状態を良くしておくことも意識してほしいです。例えば、

糖尿病は免疫を低下させる病気として知られます。糖尿病の患者さんは感染症にかかりやすく、風邪もひきやすい。新型コロナウイルスも感染症ですから、糖尿病を悪化させない意識や行動が必要でしょう。

また、第7波では子どもの感染が増えました。距離が近かったり、マスクが着用できなかったり、ワクチンが接種できなかったりと、子ども同士の感染拡大を防ぐのは難しい面があります。そのためにも周囲の大人がしっかりとワクチンを接種して、感染を広げないようにしておくことが大事です。

コロナ感染対策は インフルエンザにも有効

これからの季節にはインフルエンザにも注意が必要です。新型コロナウイルスとの同時流行は今まで発生していませんが、インフルエンザウイルスがなくなつたわけではありません。みんながマスクを着け、手をよく洗うようになったことが感染予防につながっていると思われます。

インフルエンザに限らず、感染症の予防にはコロナ対策がかなり役立っています。ただ、みんながマスクを外し始めると状況が変わるかもしれない。必要な時はきちんとマスクを着用してほしいと思います。インフルエンザワクチンも接種しておいた方がよいでしょう。新型

コロナワクチンがインフルエンザにも効くわけではないので、両方打つことをお勧めします。

また、インフルエンザの流行は冬と思われるがちですが、それはウイルスの特性というよりは気候の影響が強いと思います。寒い季節は空気が乾燥してのどをやられやすく、免疫力も低下しがちです。インフルエンザが冬に多いのは、われわれの体が感染しやすくなっているからなのです。ただし、インフルエンザでもヒトがあまり感染したことがないタイプでは、夏にも流行が起きます。2009年にパンデミックを起こした豚インフルエンザはその代

表例で、日本では夏に感染が広がりました。

インフルエンザも感染力は非常に強いですが、ヒトにはインフルエンザに対する免疫があり、今はよく効く治療薬もあります。そこが新型コロナウイルスとの違いです。2019年に初めて新型コロナウイルスが発見された時は、ここま

で長引くとは想像できませんでした。今も先は読めません。初めて出てきたウイルスなので、私たち研究者もその時々で対応して新しい歴史をつくっていくしかないと考えています。

繰り返しになりますが、今一番大切なのはやはりワクチン接種です。あとは対策を徹底して行動することです。特に高齢者や基礎疾患のある人は油断せず、自分は危ないという危機感を持つてほしいと思います。

●おいしく食べて健康に!

兵庫県では令和4年4月「歯及び口腔の健康づくり推進条例」が施行されました

よく噛んで健康に

「お口の衰えは、オーラルフレイル」と言われて、心身機能の低下『フレイル（虚弱）』につながっていきます。(下図)

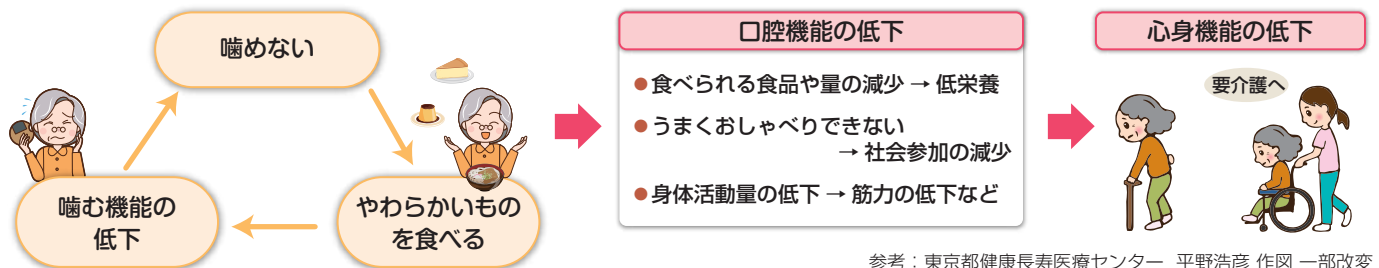
また、「よく噛むこと」は高齢者に限らず、すべての世代にとって様々な良い効果をもたらします。(右記)

日常生活に「しっかり噛む食材や料理」、「パ・タ・カ・ラ体操」や「あ・い・う・べ体操」などの「お口の体操」を取り入れるとともに、食後の歯みがきや、かかりつけ歯科医院を持ち適切なメンテナンスを受けることにより、いつまでも美味しく楽しく食べられるお口と心身を保ちましょう。

オーラルフレイルから全身のフレイルへ

活舌が悪くなった、食べこぼしが増えた、よくむせるなど、お口に関するささいな衰えから始まります

機能低下への負の連鎖



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図 一部改変

しっかり噛んで食べる一品

切り干し大根のサラダ

材料
(2人分)

切り干し大根(乾) 1/2袋(20g)、にんじん 1/5本(20g)、
きゅうり 1/2本(40g)、ハム 2枚、コーン 小さじ2杯、
A(マヨネーズ 大さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、こしょう 少々)



作り方

- ① 切り干し大根はざっと水洗いし、かぶるくらいの水に10分ほど漬けて戻し、水気をしぼって食べやすく切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにし、塩小さじ1/2をふって塩もみし、5分ほどおいてから水で洗い、しぼる。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ボールにAを入れ、①～③とコーンを和える。

アレンジメニュー

ポン酢醤油+ごま油、フレンチドレッシング+粒マスタードで和えても。また、ハムのほか、カニカマやサラダチキン、ゆで大豆等を加えてもおいしいです。

注意：「噛む・飲み込むことがスムーズにできる方を対象としています。機能的に噛む・飲み込むが難しくなっている方には、その能力に応じた、「硬さ」や「形態」の食事が必要です。病院や介護施設の専門職にご相談ください。

エネルギー100kcal 塩分0.8g



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、健康づくりに役立つ情報を掲載し、皆様の健康づくりを応援します。



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!

講演動画を公開しています

健康ひょうご21県民運動推進フォーラムや地域会議の研修会で実施した講演の一部を動画(YouTube)で公開しています。公開には期限がありますのでぜひ、お早めにご覧ください。(以下は2022/9 月末現在公開中の講演)



- 「10歳若返る!『インターバル速歩』
ーコロナに負けない体づくりー」※手話版あり
- 「県民運動で分かった認知症も防げる食べ方上手」
※手話版あり
- 「オーラルフレイルを防いで、健康を味わおう」
- 「こころとカラダの免疫力アップ～今日から簡単に
できること～」
- 「人はなぜお酒を飲むのか??
～知って得する、お酒のはなし～」

働き盛り世代向けSNSをはじめます 手軽に実践できる「食生活」などの情報発信



働き盛り世代に向け、手軽に美味しくできる料理や健康生活のコツをInstagramで配信します。Instagram
スマホでササッとチェックして、健康づくりの実践・継続にご活用ください。



アドレス・QRコードからフォローを
お願いします

<http://www.instagram.com/kenko0166/>



がん検診、忘れていませんか？

がんは2人に1人はかかると言われ、年間で亡くなる人の約3割を占める日本人の死因第1位の病気です。

新型コロナウイルス感染拡大以降、外出を自粛する生活の中で、健康診断の受診を控えるこ

とにより、がん検診の受診者数が低下しています。

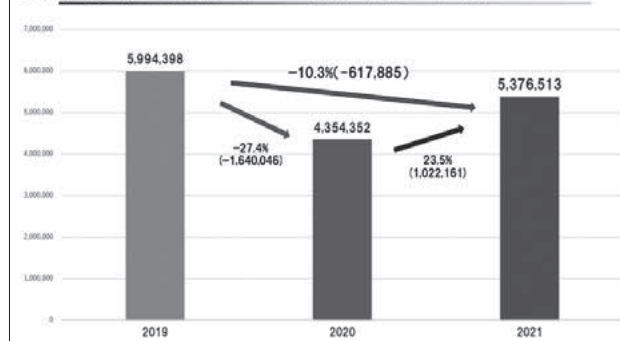
2021年は2020年よりも増加したものの、新型コロナウイルス感染拡大前の2019年と比べて受診者数が約10・3%少ないという統計結果が出ており、がん発見の遅れが心配されています。がんは早期に見・治療することで治る可能性が高い病気です。

早期に見発見するには、症状がなくても定期的にがん検診を受診し、健康状態を把握することが大切です。

あなたと、あなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう。



受診者数の推移 (5がん検診計、延べ人数)



【出典:日本対がん協会調査より】

がん検診無料クーポンのお知らせ

日本対がん協会では、多くの方にごがん検診を受診していただくために、「無料デジタルクーポン」をプレゼントしています。この機会にごがん検診を受診してみませんか。

※無料クーポンが利用できる施設は、兵庫県では当財団保健検診センター（神戸市兵庫区荒田町）のみとなります。

●無料クーポンの種類と対象者●

- ①乳がん検診・・・40歳以上の女性
- ②子宮頸がん検診・・・20歳以上の女性
- ③胃がん検診・・・40歳以上の方
- ④肺がん検診・・・40歳以上の方

●申込方法●

- ①右記QRコードよりお申込みください。
- ②クーポンが届きましたら
施設業務課 078-579-3400まで
お電話ください。

●受診期間●

令和5年3月31日まで

※クーポンには限りがあります。定員に達し次第、受付終了となります。

子宮頸がん



乳がん



肺がん



胃がん



応募から受診の流れ

STEP 1



キャンペーン応募

- ・受診施設の選択
- ・氏名、メールアドレスの記入

STEP 2



クーポン券が届く

STEP 3



予約をする

- ・受診施設に電話予約
- ・クーポンIDを知らせる

STEP 4



受診する

- ・受付でクーポン券画面を提示
- ・PCから応募の場合はコピーを持参する

STEP 5



受診結果

受診施設から結果が届く

／神戸市兵庫区の健康財団施設で人間ドックを受けられた方限定／

人間ドックを受けた日に 保健指導や健康相談が受けられます！

相談は
無料

食事や運動について気になっていることや検査結果に不安がある等、誰かに相談したいけど、聞けずにいることはございませんか。兵庫県健康財団の保健師等がご相談に応じ、あなたの健康をサポートいたします。

相談例
01

私の食事ってこのままでいいのかな？食事で検査結果が良くなるの？食事についていろいろ聞いてみたい！

相談例
02

コロナ禍で体重が増加したため減量したい！効果的な減量方法について教えてほしい。

申込み方法

保健指導が受けられるプライマリードックをご予約いただくか、健診の案内に同封されている健康相談申込書（ピンクの用紙）に相談内容をご記入の上、健診当日受付にお渡しください。

健診結果送付後に 健康相談のWEB予約を受け付けています！

健診結果の見方や食事・運動等の具体的な改善方法、再検査の内容等、保健師等がご相談に応じてアドバイスさせていただきます。ご希望に応じて管理栄養士の栄養相談をお受けいただけます。

内 容	健診後の個別保健指導・相談
時 間	20～30分
費 用	無料（兵庫県健康財団で健康診断・人間ドックを受診されている場合）
実施方法	オンライン（遠隔）または対面（実施場所：公益財団法人 兵庫県健康財団） ※オンラインはZoomを使用します



QRコードから
簡単読み取り♪



お申込みはこちら

兵庫県健康財団 公式ホームページ 予約専用サイトにアクセス
URL <https://kenkozaidan.or.jp/guidance-reserve/about-reserve/>

保健指導予約専用
サイトを開く



ご予約内容の選択
（メニュー）



ご利用日時を選択し
予約する



必要事項
（必須項目）を入力

※「健診後の保健指導・相談」の「遠隔」または「対面」を選択

お気軽にお申込みください

【令和4年度兵庫県健康財団会長表彰受賞者】

(敬称略、五十音順)

【個人の部】

(がん予防)

(健康づくり)

(母子保健)

氏 名	氏 名	氏 名
石田 義裕	掛 嘉春	乾 幸治
井上健次郎	中野 稔雄	仁木 健雄
宮内 啓輔	濱 久友	本田利江子
	二神眞由美	益子 和久
		山本 城太

【団体の部】

(健康づくり)

団体名
豊岡高年クラブ連合会

令和4年度「健康ひょうご21県民運動
推進フォーラム」を開催しました

健康ひょうご21県民運動推進会議・兵庫県健康財団・兵庫県の共催によるフォーラムが3年ぶりに集合形式で開催されました。当日は、県民運動の報告、講演（講演の動画はWeb公開中です。6ページ参照。）に加え、県民のがん予防・健康づくり・母子保健の各分野で功績のありました個人・団体への兵庫県健康財団会長表彰も行いました。今年度の受賞者は左記の皆様です。

感染防止対策のため、募集人数を減らしての実施となりましたが、予定をこえる多数のお申し込みをいただき、会場及びWeb配信を含め参加者の皆様には、健康づくりに対する意識と実践への意欲を高めていただきました。

【令和4年度研究奨励賞受賞者】

(敬称略、五十音順)

◆がん研究奨励賞(総額180万円)

氏 名	所 属
前田 光毅	神戸大学医学部附属病院
山川 康平	神戸大学大学院医学研究科
渡邊 麻美	兵庫県立尼崎総合医療センター

◆腎研究奨励賞(総額50万円)

氏 名	所 属
藤本 卓也	神戸大学大学院医学研究科

◆結核対策・研究奨励賞 応募なし

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を図るため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。このたびは広く募集を行い、厳正に審査を行った結果、左記のとおり決定いたしました。

令和4年度「がん研究・腎研究
奨励賞」を贈呈しました

寄附金のお願ひ

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。

これらの寄附につきましては、**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、死因の二位となっています。

当財団では、がんで亡くなる方が一人でも少なくなることを願ひ、そのための事業資金として、皆様からの寄附をお受けしております。

2 **結核征圧のための寄附**

結核は今でも国内外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、11・7と全国平均の10・1より高い状態が続いています。

当財団では、日本と世界から結核と胸の病気をなくすための活動を進めるため、皆様からの寄附をお受けしております。

3 **寄附金の主な使途**

研究のための助成、講演会の開催、功労者表彰、普及広報資料の作成・配付などの事業に使わせていただきます。

4 **申込・お問合せ先**

健康づくり課

TEL 078-579-0166

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様



ココロ華やく、紅茶とハーブ
のリフレッシュティー。
いつでも瞬間リゾート気分！

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。

UCC上島珈琲株式会社様より パラダイスティー PET450ml 24本入りを10名様にプレゼント。

4種のハーブ（サフラワー、ローズ、コーンフラワー、マリーゴールド）の華やかな味わいが楽しめる、さわやかな香りとすっきりとした後味が特長の無糖フレーバーティーです。「ハマるとクセになる!」「他にない香りがいい!」「気分転換にぴったり!」など、女性を中心に大好評の声をいただいています。

※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**／2022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91号感想)

事務職のため、1日の大半を座って過ごしています。「姿勢から健康をつくる!」を読み、エクササイズを試してみたいと思います。

(神戸市 女性)

SDGsの記事を読み、食品ロスについて勉強になりました。食品ロス量に驚き、食材を無駄なく使いきり、食品ロス削減に取り組もうと思います。

(明石市 女性)

普段はあまり気にしていなかった食事や姿勢が、今後の健康に大きく左右することがよくわかりました。コロナばかりがクローズアップされていますが、がん等の疾患予防も大切だと感じました。

(神戸市 女性)

治療も大切ですが、まずは病気にならない体を心掛けることが大切だと実感しました。

(たつの市 女性)

プライバシーマーク更新しました。

当財団では、平成18年3月に取得しましたプライバシーマークの8回目の更新認定審査を令和4年3月2日に受審しました。今後とも皆様の個人情報情報を適切に取り扱うため、体制強化に取り組んでまいります。



編・集・後・記

夏本番の峠を越え、秋を迎えようとしています。いかがお過ごしでしょうか？ 今回の特集記事では、新型コロナウイルス感染症をテーマに取り上げました。新型コロナウイルス感染症はまだ油断のできない感染症です。これを恐れるあまり、がん検診の受診率が低下していることを今号で紹介させていただきましたが、過度に医療機関を避けることは健康を損ねてしまう危険性があります。健診とワクチンをお忘れなく。

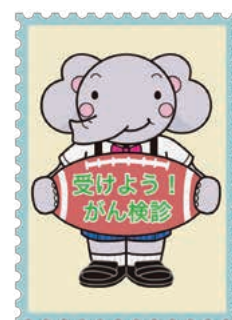
さて、これから涼しくなる季節です。コロナ禍に負けず、行動的に(でも感染対策をしっかり行って)過ごしていきましょう。

最後に、読者の皆様、最後までお読みいただきありがとうございます。ご感想などお寄せいただけたら幸いです。



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>

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、がんを中心とする生活習慣病や結核の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。