

「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 94

プレベ

2023

認知症を予防する



公益財団法人兵庫県健康財団

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

認知症を予防する



神戸大学大学院保健学研究科・医学部保健学科 教授
神戸大学大学院保健学研究科認知症予防推進センター長 古和 久朋氏

(プロフィール)

1970年東京都生まれ。95年東京大学医学部医学科卒。2004年3月、東京大学大学院修了。10年より神戸大学医学部講師、17年より神戸大学保健学研究科教授。脳神経内科医として認知症診療に携わるとともに、早期発見・早期診断につながる神戸市の認知症神戸モデルの策定に関与。また、認知症予防を目指したJ-MINT Prime研究を丹波市で展開するなど、認知症の「共生」と「予防」を目指して多くの研究、活動を遂行している。著書に『80歳からでも間に合う 認知症がみるみる遠ざかる食べ方大全』（文響社）など。

認知機能が低下することで日常生活に支障をきたす認知症。高齢化の進展とともに患者数の増加が続いています。ひとたび発症すると根本的な治療が難しいため、神戸大学では2019年に認知症予防推進センターを設立。認知症予防の取り組みに力を入れています。認知症とはどんな病気なのか、どんな治療を行うのか、なぜ予防が重要なのか。神戸大学大学院保健学研究科・医学部保健学科教授で認知症予防推進センター長の古和久朋氏に聞きました。

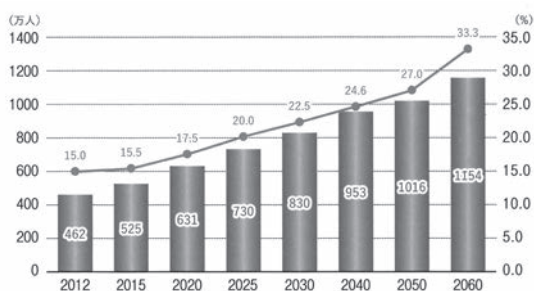
認知症ともの忘れは違う

認知症とは、考える、理解する、覚える、判断するといった認知機能が低下する病気です。発症すると、通い慣れた道に迷ったり、言葉が出てこなくなったり、妄想や幻覚が出たりするようになります。徐々に日常生活が困難になっていきます。国内の認知症患者は高齢化の進行とともに年々増加し、内閣府が発表した「平成29年版高齢社会白書」によると、65歳以上の認知症患者数は2020年は約631万人。2025年には約730万人に達すると予測されます。

年齢を重ねると、誰もが「忘れっぽくなった」「覚えるのに時間がかかる」という経験をします。体の機能と同様に脳の機能も年齢とともに老化するので、若い頃と同じようにいかないのは自然なことで、いわゆる「もの忘れ」は正常な範囲の老化現象と言えます。

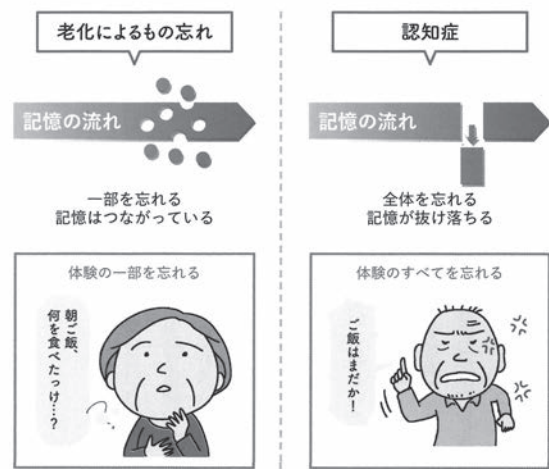
こうしたものの忘れと認知症の境界を見極めるのが認知症診断の難

65歳以上の認知症患者の推定者と推定有病率



出典＝古和久朋「80歳からでも間に合う 認知症がみるみる遠ざかる食べ方大全」文響社 2023年

もの忘れと認知症の違い



出典＝古和久朋「80歳からでも間に合う 認知症がみるみる遠ざかる食べ方大全」文響社 2023年

しい点ですが、最大の違いは忘れていることを自覚できているかどうか。例えば、前日の夕食のおかずがいくつか思い出せないのは老化によるもの忘れですが、認知症では夕食を食べたこと自体を忘れてしまいます。同じことを何度も聞く、財布をしまった場所を忘れる、元の場所が分からなくなりお玉を本箱に片付けるといったことが起きます。私たちは普段、日常の体験を「エピソード記憶」として脳内に残していますが、認知症になるとこれが作られなくなるのです。

また、新しいことが覚えられないだけでなく、今までの記憶が近いところから歴史をさかのぼるように少しずつ消えていく逆行性健忘が起きます。すでに独立した息子さんが子どもだった頃の記憶だけが残り、夕方になると心配して外に行くということが起きる

のはそのためです。周りの人は「おかしいことを言っている」と思ってしまうですが、ご本人にとっては今現在の状況と自分の頭の中に残っていることで判断した結果で、そこにはちゃんと理由があります。

複数の検査で総合的に診断

認知症は、脳の海馬という部分がダメージを受ける「アルツハイマー型」、幻覚や歩行困難などの症状が起きる「レビー小体型」、脳出血や脳梗塞などが原因となる「脳血管性」、前頭葉や側頭葉を中心に脳の萎縮が進む「前頭側頭型」の4つに分けられます。いずれも脳の神経細胞の中や細胞と細胞の間に異常なタンパク質がたまって病気が起こることがはつきりしてきました。日本で最も患者数が多い全体の約7割を占めるとされるアルツハイマー型は「βアミロイド」という脳内タンパク質が集まってできる「老人斑」が原因と考えられています。

診断は、本人や家族への問診を行った後、「長谷川式簡易知能評価スケール」や「ミニメンタルテスト検査」を使って認知機能を検査し、さらに脳の機能を確認するため、血液検査や、CTやMRIによる画像検査、血流から脳の働きを見る脳血流検査を行い、総合的に判断します。また、睡眠薬や抗不安薬、頻尿の薬、風邪薬、痛み止めなど、服用している薬が認

知機能を抑えるように働いていることがあるため、必ず薬の確認を行います。

老人斑が脳内にたまっているかどうかは特殊な画像検査や、腰椎から髄液を採取する腰椎穿刺という検査で分かります。年内の実用化が見込まれるアルツハイマー病薬「レカネマブ」は、この老人斑を脳内から取り除く薬です。アルツハイマー型認知症とされる患者の中には老人斑が見られないケースもあるため、新薬の使用には老人斑の有無を確認するより高度な診断が求められることになります。

症状改善薬で治療 非薬物治療も重要に

認知症の治療には現在4種類の薬があります。そのうちの3種類は脳の働きに関連する神経伝達物質アセチルコリンを増やす薬です。もう1種類は記憶に関係するグルタミン酸の働きを調整するメマンチンという薬です。ただし、いずれの薬も症状改善薬と呼ばれるもので、認知症自体を治すことはできません。症状を改善したり、進行を一時的に遅らせたりすることを目的にしています。

注目を集める新薬を含め、認知症の薬物治療はもの忘れそのものを治すわけではありません。そのため、認知症には介護保険制度を使ってデイサービスなどを利用する非薬物療法も重要です。患者本人は周りの人とコミュニケーションを取って社会性を保つことができ、

介護者はその間休むことができます。結果として住み慣れた家で生活できる期間を延ばすことに繋がります。

発症すると 完治は難しい

認知症は誰にでも発症する可能性があり、ひとたび発症すると完治することはありません。だからこそ予防が大切です。認知症予防において、一つの契機となったのが2015年に発表された「フィンガー研究」です。フィンランドの高齢者を対象に認知機能低下の予防を目的にした研究で、運動や栄養、生活習慣など非薬物による多因子介入によって認知機能を維持できることを証明したものです。これを受けて日本でも2020年から日本人の生活様式に即した「J-MINT研究」が始まっています。

治療によって完治させるのが難しい以上、少しでも早く、可能であれば発症前に発見・対応することが重要です。認知症はある日突然発症する病気ではありません。発症の5年前ぐらいからは「軽度認知障害（MCI）」と呼ばれるものが出てきます。この段階から食生活や運動など生活習慣を見直して治療や予防対策に取り組めば、発症を遅らせるだけでなく、症状の改善につながる可能性もあります。一方、MCIを放置すると、軽度の認知症に移行し、そこからさらに中度、重度と

進んでいきます。

また、アルツハイマー型認知症の原因となる老人斑は15年から20年かけて少しずつ脳内にたまっていきます。発症が70歳なら50代のうちから老人斑がたまり始めることになります。認知症予防に早すぎるということはありません。

リスク因子は 高血圧や糖尿病

どうすれば認知症を予防できるのでしょうか。具体的には、リスク因子となる高血圧、喫煙、肥満、運動不足、糖尿病、脂質異常症の予防・改善ということになります。すでに高血圧や糖尿病、脂質異常症がある人はしっかり治療することが重要ですし、食事、運動といった生活習慣の改善が認知症予防につながることは先のフィンガー研究などから明らかになっています。認知機能は正常でも老人斑がたまっていく前臨床期アルツハイマーの人を見つけ出して、薬剤で老人斑を消すといった予防的治療の研究も行われています。

神戸大学では2019年4月に「認知症予防推進センター」を開設し、認知症予防に関する研究と認知症予防プログラムの普及に取り組んでいます。研究成果をもとに開発した予防プログラム「コグニケア」では、週1回60分間の「頭と体の運動教室」、神戸大学の研究者らによる「健康づくりセミナー（学習&交

認知症のリスク因子

- ・高血圧
- ・喫煙
- ・肥満
- ・運動不足
- ・糖尿病
- ・糖質異常症

など

運動・食事・社会参加が 予防の3本柱

予防で大事なものは「運動」「食事」「社会参加」です。

流）、年に1度のヘルスチェックを行う「健康状態の見える化」の3つをパッケージにして提供。現在、オンライン型を含めて約550人の会員がプログラムを活用しています。ヘルスチェックでは、認知機能検査や血液検査を行ってフィードバックしていますが、検査の結果によっては受診をおすすめするアラートを出し、医療機関につなぐ機能も果たしています。リスクの高い人はぜひこうしたプログラムを積極的に活用してほしいと思います。

一つ目は運動で、筋力トレーニングなどの無酸素運動よりも、脈拍が2〜3割上がる早歩きなどの有酸素運動がおすすめです。有酸素運動には全身の血流を良くする効果があり、脳の血流も良くなることで脳の働きが良くなります。40代、50代なら1回40分以上のウォーキングを週に3回、60代以上なら1回20分以



上が運動量の目安です。

また、頭と体を同時に動かす「二重課題運動」も認知機能低下の予防につながります。文字通り運動と脳のトレーニングを組み合わせたもので、なぞなぞやしりとりをしながら踏み台昇降をしたり、計算をしながら歩いたり、さまざまなバリエーションがあります。ウォーキングのときにパートナーとおしゃべりをしながら歩くとか、散歩をするときに「花が咲いた」「改装している」と周りをキョロキョロ見ながら歩くことも手取り早い「二重課題運動」になります。

二つ目は食事で、昔ながらの一汁三菜からなる「和食」やオリーブオイルや野菜、魚介類を多く使った「地中海食」、野菜や果物と乳製品などのタンパク質を積極的に摂って飽和脂肪酸やコレステロールを控える「DASH食」のほか、地中海食とDASH食を組み合わせた

た「マインド食」と

いった食事法が良いとされます。基本は塩分を抑えて血圧を下げ、タンパク質はフレイル予防も含めてしっかりと摂ること。トータルのカロリーを減らす際は糖質の摂取を減らすのがポイントです。

また、アルツハイマー型認知症を招く老人斑を除去する可能性が高いと期待される成分がポリフェノールです。ポリフェノールには老人斑のもとになるβアミロイドを柔らかくして脳の外に排出されやすい状態にする効果があると分かったからです。ポリフェノールは、赤ワインに多く含まれるほか、日本茶のカテキンや、カレーのスパイスとして使われるクルクミンにも含まれています。こうしたことを少し意識しながら毎日の食事を摂ることが大事です。

三つ目は社会参加です。孤立は認知症のリスクになります。人とコミュニケーションを取ることが社会的な維持につながり、周囲から刺激を受けることは認知症予防に良い影響を

認知症予防のポイント

生活習慣を改善することで認知症を遠ざけることができます。できることから始めましょう！

運動

- ・じわっと汗をかくぐらいの有酸素運動を継続的に行う。
- ・「二重課題運動」で脳を活発にする。



食事

- ・バランスの良い食事を心がける。
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防・改善する食生活を意識する。
- ・塩分は控えめに、糖質の摂り過ぎにも注意する。



社会参加

- ・地域のコミュニティや趣味のサークルなどに参加し、人とのコミュニケーションを積極的に取る。



もたらしします。

認知症予防は健康寿命を延ばすことにもつながります。特に運動と食事は、がんや生活習慣病、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など血管障害の発症リスクを下げるのがわかっています。ストイックに頑張りすぎるのではなく、無理なく長く続けることが大切です。認知症予防、さらには健康長寿にはこんな生活がいいということを知っていただき、40代、50代のうちから日常生活に取り入れてほしいと思います。

兵庫県内の認知症相談窓口

兵庫県内には認知症に関するさまざまな相談窓口があります。日常生活に困難を感じたり、ご家族等が対応に不安を感じている場合は、認知症相談センターや地域包括支援センター等、各種の相談窓口にご相談しましょう。



1 認知症相談センター

県独自の取組として、県内各市町と協力し、若年性認知症を含む認知症の身近な相談窓口を設置しています。

認知症に関する相談・悩み事があれば、まずはお住まいの認知症相談センターへ相談しましょう。

【認知症相談センター一覧】

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyu.html>



2 地域包括支援センター

介護・保健・福祉の総合相談窓口として市町が設置し、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域における支え合い体制づくりなどを行っています。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が配置されており、各種の相談に対応するとともに、介護予防に関する事業を行うほか、成年後見制度の利用促進なども行っています。

【地域包括支援センター一覧】

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/hw18_000000027.html



3 認知症相談医療機関

認知症相談医療機関は、かかりつけ医等として日常の診療の中で、認知症に関して患者や家族からの相談を受けることができる医療機関です。

「認知症かな？」と気になる方は、かかりつけ医や身近な認知症相談医療機関にまずはご相談ください。

特殊な検査等が必要な場合は、専門医療機関を紹介します。

【認知症相談医療機関一覧】

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/h29nintisyousoudaniryokukan.html>



4 日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)

認知症などが原因で判断能力に支障がでてきた人を対象に、福祉サービスの利用援助等を行う事業です。

定期的な訪問により利用者の生活変化を見守り、利用者の預金の払い戻しや預け入れなど、日常生活費の管理を行います。

【相談窓口】 市町の社会福祉協議会

5 認知症カフェ

兵庫県では、全市町に認知症カフェが設置されています。

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。

活動内容や運営主体は様々ですが、認知症の人やその家族同士が情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談ができるようなカフェもあり、地域の人との交流の場になっています。

お近くの認知症カフェ等について詳しく知りたい時は、お住まいの市町の認知症相談センターへお問い合わせください。

【認知症カフェ一覧】

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyocafe.html>



6 認知症の当事者や家族の会

認知症カフェ以外にも、認知症の当事者やその家族が集う場として、認知症の当事者の会や認知症の家族の会等があります。

若年性認知症の当事者とその家族を対象としたものもあります。

【認知症の当事者や家族の会】

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyocafe.html>



認知症サポーターハンドブック

上記相談窓口のほか、認知症とはどんな病気なのか？ どう接するのがいいのか？ を分かりやすくまとめた冊子です。ホームページからもダウンロードできます。

兵庫県 認知症サポーターハンドブック

検索



認知症サポーター
ハンドブック



兵庫県

バランスの良い食事で認知症を予防しよう！

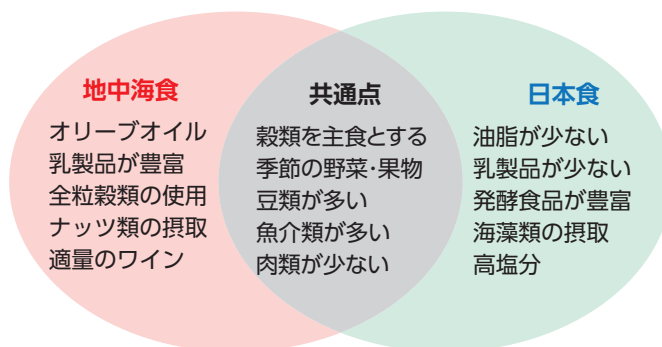
近年の様々な研究から、認知症予防に役立つ栄養素や食事パターンなどが分かってきています。

例えば、欧米の追跡研究では、「地中海食」（魚介類や乳製品、野菜・果物、オリーブオイルなどから新鮮な旬の食材を多く取り入れ、畜肉や卵、加工食品が少ない）が認知症の発症リスクを低下すると報告されています。

日本人を対象とした研究では、「久山町研究」や「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究」があり、両研究ともに、主食中心ではなく、「日本食」の特徴である魚、大豆製品、野菜をはじめとした様々な食材を摂取する食事パターンが認知症予防に効果的であると報告されています。

その土地や文化により推奨される食事パターンは様々ありますが、「地中海食」と「日本食」を比較すると、多くの共通点が分かります。（図）

■地中海食と日本食の比較



共に摂取が多い魚には、脳の構成成分であるDHAが豊富で、記憶力・判断力を向上させると言われています。また、野菜、大豆などに含まれる葉酸、緑黄色野菜や果物に多いビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化物質は、脳の機能維持に貢献すると考えられています。

ただし、日本食は塩分が多く、摂り過ぎは高血圧を招き、カルシウムが少ないことは骨粗しょう症のリスクを高めるため、注意が必要です。

様々な食材を用いた日本食に適量の乳製品を取り入れ、適塩で食べることが将来の認知症予防に繋がると考えられます。

鯖と大豆のドライカレー



- ・サバの水煮缶：1缶（190g）
- ・大豆の水煮：100g
- ・トマト水煮缶：1缶（400g）
- ・玉ねぎ：1/2個 ・人参：1/2本
- ・しいたけ：中4枚 ・ニンニク：1片
- ・オリーブオイル：大さじ1
- カレー粉：大さじ2
- ウスターソース：大さじ1
- A しょうゆ：大さじ1/2
- 砂糖：小さじ1
- 鶏ガラスープの素：大さじ1
- ・ゆで卵：4個
- ・米飯：4杯（800g） あれば青のり



- 1 玉ねぎ、人参、しいたけ、ニンニクをみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、中火で1をしんなりするまで炒める。
- 3 2にトマトと大豆、Aの調味料を全て入れる。サバは汁ごと入れ、お好みの大きさに崩す。
- 4 3が沸騰したら弱火にし、焦げないように時々かき混ぜながら15分程度煮たら完成！



栄養価：（1人分） エネルギー588kcal、たんぱく質27.4g、塩分2.3g

DHAの豊富な青魚を缶詰で手軽に摂取でき、カレー粉を用いて減塩でも満足感のあるレシピをご紹介します。

胃内視鏡検査（経鼻）の予約枠を大幅に増やしました！

兵庫県健康財団の各種健康診断をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当財団では、令和5年4月に、胃内視鏡を従来の1レーンから2レーンに増設し、予約枠を大幅に増やしました。これにより、ご予約が取りやすくなりました。

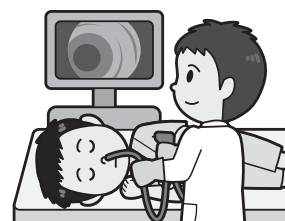
また、機器も全てリニューアルし、「高画質」で「細い」（直径5.4mm）、最先端の内視鏡で、「経鼻」（鼻から）の検査を行っています。

各種人間ドックや生活習慣病、健康診断をご受診の際は、胃内視鏡検査を受けてみませんか？

※経口内視鏡の実施も可能です。

※胃部エックス線検査から変更する際の差額料金は5,500円（税込）となります。

（健康保険組合様等との個別契約がある場合を除きます。）



ご予約・お問い合わせ

施設業務課 **078-579-3400**

（受付時間 平日 8:30～16:30）

騒音作業健康診断の検査項目が変更されました

「騒音障害防止のためのガイドライン」が令和5年4月20日付けで改訂され、騒音作業健康診断の検査項目が下記のとおり変更されました。

【雇入れ時・配置換え時健康診断】

- ・既往歴の調査 ・業務歴の調査 ・自覚症状及び他覚症状の有無の検査
 - ・オーディオメータによる250、500、1000、2000、4000、**6000**、8000ヘルツにおける聴力検査
 - ・その他医師が必要と認める検査
- ※聴力検査に6000ヘルツの検査が追加されました。

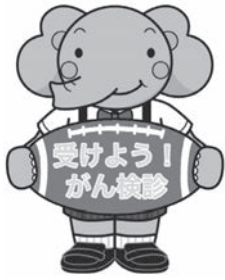
【定期健康診断（一次検査）】

- ・既往歴の調査 ・業務歴の調査 ・自覚症状及び他覚症状の有無の検査
 - ・オーディオメータによる1000ヘルツ(30dB)及び4000ヘルツ(**25dB・30dB**)における聴力の検査
- ※4000ヘルツの聴力検査の音圧が、40dbから25db及び30dbに変更されました。

【定期健康診断（二次検査）】

- ・オーディオメータによる250、500、1000、2000、4000、**6000**、8000ヘルツにおける聴力検査
 - ・その他医師が必要と認める検査
- ※聴力検査に6000ヘルツの検査が追加されました。





兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

皆様からのご寄附が役立っています！
結核をなくすための複十字シール運動
がんをなくすためのがん征圧寄附金
にご協力をお願いします。

当財団では、(公財) 結核予防会および (公財) 日本対がん協会の提携団体として、兵庫県内におきまして結核およびがん予防に関する様々な普及啓発活動を行っています。これらの活動に必要な資金の一部は、皆様からのご寄附に支えられているのが現状です。



結核とたたかう
シールぼうや

がん征圧寄附金

当財団では、がんで亡くなる方を1人でも減らすために、さまざまながん征圧事業を行っています。

【寄附金の使途】

- ・若手研究者に対する研究助成
- ・がん予防に関する講演会の開催等、がん征圧の普及啓発



複十字シール運動募金

国内および世界の結核対策を推進するため、(公財) 結核予防会が主体となって全国の都道府県の提携団体と一体的に「複十字シール運動」を展開しています。

【募金の使途】

- ・結核予防の普及啓発活動
- ・開発途上国への結核対策支援
- ・結核に関する調査研究等



【募金口座】 複十字シール運動募金 ゆうちょ銀行 01130-1-20533 財) 兵庫県健康財団
がん征圧寄附金 ゆうちょ銀行 00950-3-110199 財) 兵庫県健康財団

※専用の振込用紙をご使用いただき、窓口にてご使用いただくと手数料は無料となります。
(ATMご利用の場合と、がん征圧寄附金で現金をご利用の場合、ゆうちょ銀行所定の手数料が必要となります。)
振込用紙をご使用される方は郵送いたしますので下記連絡先までお問合せください。

お問い合わせ：健康づくり課 TEL078-579-0166 (担当：和久、小林)

※複十字シール運動募金、がん征圧寄附金へのご寄附は、所得税、法人税の控除対象となります。

がん検診無料キャンペーンのお知らせ

日本対がん協会では、少しでも多くの方にごがん検診を受けていただくために、「無料クーポン」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

●クーポン配布期間● 2024年1月31日(水)まで

※クーポンなくなり次第、終了する場合があります。

●受診期間● 2024年2月29日(木)まで

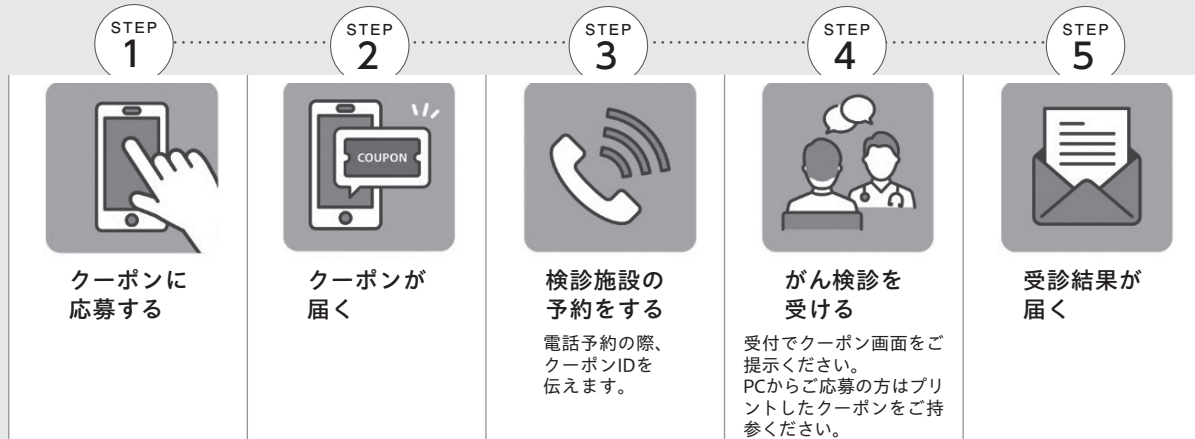
●申込方法●

- 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お電話ください。

施設業務課 078-579-3400



応募から受診の流れ



日本対がん協会HPより

【令和5年度 公益財団法人兵庫県健康財団会長表彰 被表彰者】
(敬称略、五十音順)

(健康づくり)

氏 名
朝田 真司
高見 佳生
埴岡 紀子
別府 浩章

(がん予防)

氏 名
岸 清彦
篠部 信一郎
西川 義規

(結核予防)

氏 名
竹中 雅彦

(母子保健)

氏 名
國廣 晴美
松尾 幸子



神戸市産業振興センター3階ハーバーホールにて200名を超える多数の方々の参加を得て盛会のうちに終了することができました。

講演については、京都府立医科大学大学院医学研究科教授 内藤 裕二氏による、腸内環境を良好に保つ「腸活」について、大変具体的に有意義なお話をいただきました。

また、兵庫県レクリエーション協会 吉川 義樹氏によるアイスブレイクを通じて、参加者の皆様と一緒に楽しいひと時をすごすことができ、健康寿命の延伸に向けた健康ひょうご21県民運動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5年度健康ひょうご21 県民運動推進フォーラム

【令和5年度 公益財団法人兵庫県健康財団研究奨励賞受賞者】
(敬称略、五十音順)

◆がん研究奨励賞(4名 総額250万円)

氏 名	所 属
中谷 尚子	神戸大学医学部附属病院
松本 咲耶	神戸大学医学部附属病院
山西 俊介	神戸大学大学院医学研究科
山野 希	神戸大学大学院医学研究科

◆腎研究奨励賞(2名 総額50万円)

氏 名	所 属
清水 真央	神戸大学医学部附属病院
服部 悠斗	神戸市立医療センター中央市民病院

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助成金の贈呈を行っております。

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5年度「兵庫県健康財団 がん研究・腎研究奨励賞」



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



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、健康づくりを応援します。

健康ひょうご21県民運動 ポータルサイト



健康ひょうご21

Q 検索

検索ボックスに
「健康ひょうご21」と
入力しクリック!



スマートフォンから
簡単アクセス!

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。

※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、商品名をお書きください。
- 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**／2023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。

胃胸部併用X線デジタル検診車が完成しました。

2023年6月23日（公財）J K Aより2022年度競輪公益資金の補助を受けた胃胸部併用X線デジタル検診車（あかつき15号）が完成し、納車されました。



化学物質過敏症を知っていますか。

化学物質過敏症とは、芳香剤、防虫剤等に含まれる少量の化学物質に対して過敏に反応して、様々な精神、身体症状を示す疾患です。

化学物質過敏症への理解を深め、ひとりひとりの配慮や工夫で誰もが快適に過ごせるようご協力をお願いいたします。
詳しくは、兵庫県HPをご覧ください。



【問い合わせ先】

兵庫県保健医療部健康増進課
電 話：078-362-9127
F A X：078-362-3913



兵庫県 化学物質過敏症

QRコード

みなさまの声（プレベ93号感想）

喫煙しないので大丈夫だと思っていたのですが、男女計で肺がんが1位と知り、検診を受けて健康管理をしようと思いました。
（神戸市 女性）

肺がん検診の大切さを感じ、ヘビースモーカーの父に検診を強く勧めようと思います。
（西宮市 女性）

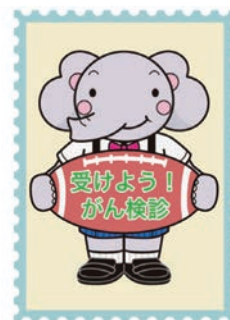
編集後記

本号は認知症について特集しています。
いつ誰がなってもおかしくない身近な病気である認知症。予防には、生活習慣病予防を意識した食事と運動、コミュニケーションが大切とのことでした。
色々なことを一度に始めようと思うと、ハードルが高くなったり、継続できなかったりする私ですが、予防の一つである体と脳を同時に使う二重課題運動は、周りの変化を見ながら歩くことも当てはまるそうなので、毎日ぼんやり歩いている職場までの通勤時、周りを見ながら歩くことから始めてみようと思います。
早くから予防に取り組むことで認知症の発症を遅らせ、更にそれが生活習慣病の予防などにも繋がることから、まずは何か一つでもできることを取り入れ、とりあえず始めてみてはいかがでしょうか。
最後までお読みいただきありがとうございました。



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



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

〒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。