

「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 95

プレベ

2024

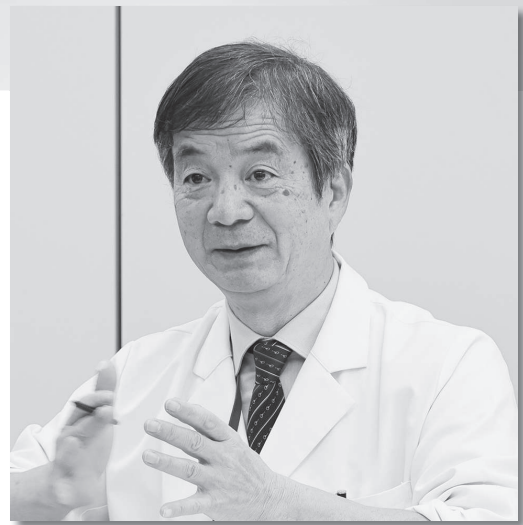
## がん検診の今と課題



公益財団法人 兵庫県健康財団  
<https://www.kenkozaidan.or.jp>



# がん検診の今と課題



(公財)兵庫県健康財団  
保健検診センター医監兼参事

熊谷 仁人

(プロフィール)

1980年神戸大学医学部卒業。神戸大学第一外科入局後神戸大学附属病院、県内の病院で勤務(消化器外科)。2002年兵庫県和田山健康福祉事務所長、04年兵庫県疾病対策課長、06年兵庫県健康財団保健検診センター副所長、12年保健検診センター所長。20年より現職。日本人間ドック学会専門医、指導医、労働衛生コンサルタント。趣味は全国塔巡り。

日本国内のがんの死亡者数は年間37万人を超え、死亡原因の第一位となっています。がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、亡くなることを防ぐには、検診が有効です。一方で、受診率は低調な状況が続いています。私たちは日々の生活の中にどのようになん検診を取り入れればよいのでしょうか。(公財)兵庫県健康財団保健検診センターの熊谷仁人医監兼参事にがん検診の目的や現状、課題について聞きました。

## がんの予防と早期発見で 死亡率減少を目指す

がん検診は、がんの予防と早期発見を図り、がんの死亡率を減少させることを目的にしています。すなわち治療効果が少ないがんや治療する必要のないがんを発見することよりも早期に発見して、治療を行うことで死亡率を低下させることが可能ながんの発見を目指しています。

そのためには科学的根拠に基づいた有効な検診が重要です。現在、厚生労働省の指針の下でがん検診の効果が科学的に証明されているものは「胃がん」「肺がん」「乳がん」「大腸がん」「子宮頸がん」の5つです。対象年齢や期間がそれぞれに定められているので、この5つのがん検診を正しく受けてほしいと思います(図1)。

例えば、胃がんは胃エックス線検査か胃内視鏡検査のどちらか、乳がんは乳房エックス線検査(マンモグラフィ)、大腸がんは便潜血検査、子宮頸がんは子宮頸部の細胞診というように検査内容が決まっております。推奨年齢や実施回数も検診ごとに違います。胃がんは50歳以上69歳以下で2年に1回、子宮頸がんは20歳以上69歳の女性で2年に1回、肺がん検診は40歳以上69歳以下で1年に1回など、すべて科学的根拠に基づいて定められています。

図1 がん検診について

|         | 年齢       | 推奨年齢       | 実施回数  | 検査項目                                                                  |
|---------|----------|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| 胃がん検診   | 50歳以上    | 50歳以上69歳以下 | 2年に1回 | 問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか                                            |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 20歳以上69歳以下 | 2年に1回 | 問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診                                                    |
| 肺がん検診   | 40歳以上    | 40歳以上69歳以下 | 年に1回  | 質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診<br>喀痰細胞診の対象者<br>原則として50歳以上、喫煙指数（1日本数×年数）600以上 |
| 乳がん検診   | 40歳以上の女性 | 40歳以上69歳以下 | 2年に1回 | 質問（問診）、乳房エックス線検査<br>視触診は推奨しないが、実施する場合は乳房エックス線検査と併せて実施                 |
| 大腸がん検診  | 40歳以上    | 40歳以上69歳以下 | 年に1回  | 問診、便潜血検査                                                              |
| 総合がん検診  | 40歳、50歳  |            |       |                                                                       |

出典：厚生労働省健康局長通知別添（H20年3月31日（令和3年10月1日一部改正））  
「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

あわせて、40歳と50歳では、節目検診として5つのがん検診を同時に実施する「総合がん検診」の受診を推奨しています。

ただし、検診の結果が「異常なし」であっても将来を保証するものではありません。何らかの症状があるときは「検診で大丈夫だったから」と安心せず、医療機関を受診してください。また、がん検診の目的は早期がんの発見であるため、原則は症状のない人が対象です。症状がある人は検診ではなく病院へ行って診察を受けましょう。

✕  
リットとデメリット  
両面を知って受診を

がん検診には、自覚症状のない早期のがんを発見することで早期の治療につなげ、命を救うという大きなメリットがあります。見つけたがんが早期であれば、治療の身体的負担や経済的負担の軽減になり、治療期間が短くなることで仕事や生活への影響も少なくて済みます。また、最近は検査の精度が向上し、がんの一手前前の状態を突き止めることも可能になりました。大腸のポリープや子宮の異型上皮など、将来がんになる可能性のある病変を予防的に治療することができるようになったのがん検診のメリットと言えます。

一方で、検診にはデメリットもあることを理

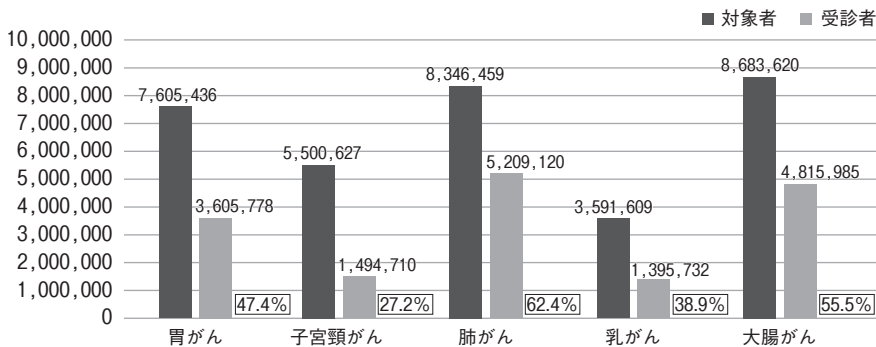
解してほしいと思います。まず、がん検診の判断・診断は100%正しいとは限りません。「異常なし」の結果が出ても、何か症状があれば医療機関を受診することが必要です。また、がんの前段階の病変が将来がんに進展しないものであっても結果的に不必要な治療や検査を受けてしまう可能性があります。

検査による体への負担もゼロではありません。レントゲン検査では、放射線の被爆がありますし、胃がん検診のためにバリウムを飲んでじんましんが出るといった合併症が起きることもあります。胃がん検診は50歳以上を推奨していますが、罹患率の低い20歳代、30歳代で受ける人もいます。家族などにがんの人がいるなど、リスクの高い人は検診を受けるのも良いと思いますが、その場合もデメリットをよく理解したうえで受診してほしいと思います。

お  
よそ3人に1人  
受診率の低さに課題

がん検診にはいくつかの課題があります。一つは受診率の低さです。「第40回がん検診のあり方に関する検討会資料3」からがん検診の対象者・受診者について健保組合、共済組合、国保組合の総和をもとに作成したグラフ（図2）を示します。対象者に対して、胃がんは

図2 がん検診の対象者数、受診者数

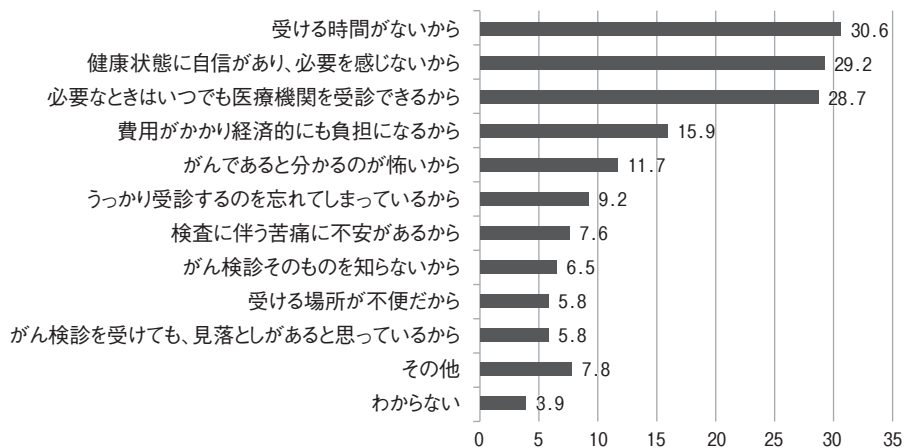


出典：第40回がん検診のあり方に関する検討会 資料3を加工

47・4%、子宮頸がんは27・2%、肺がんは62・4%、乳がんは38・9%、大腸がんは55・5%と低調で、全体では約3分の1、およそ3人に1人しか受けていません。3人のうち残りの2人はがんを発見する機会を逃していることとなります。

なぜ、がん検診を受けないのでしょうか。内閣府の調査(図3)では「受ける時間がない」「健康状態に自信がある」「必要なときは病院に行く」といった回答が見られますが、がん

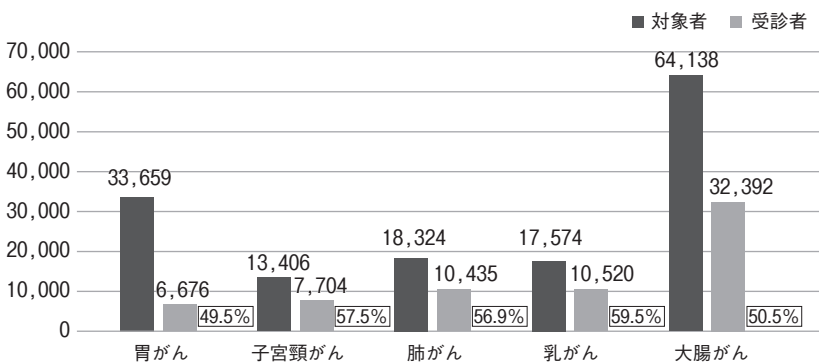
図3 がん検診を受けない理由



出典：内閣府 がん検診に関する世論調査(平成28年度)

検診は健康状態に問題がなく、自覚症状のない人にこそ受けてもらいたいのです。「費用がかかり経済的に負担」との回答もありますが、がんは待ってくれません。進行すると、治療には費用も時間もかかります。仕事や生活への影響も大きくなるでしょう。検診にかかる費用や時間はそれを回避する必要なコストと考えてもらえればと思います。

図4 がん検診の精密検査受診者数



出典：第40回がん検診のあり方に関する検討会 資料3を加工

二つ目の課題は、精密検査受診率の低さです。がん検診で「要精密検査」の指示があっても、精密検査を受けない人が少なくないのです(図4)。胃がんの検診であれば、精密検査が必要な人の半数弱しか受けていません。ほかのがんも同様です。例えば、大腸がんの場合、がん検診では検便で潜血を調べますが、精密検査では大腸にカメラを入れるため、検査が

**検**  
診後の精密検査も  
必ず受けてほしい

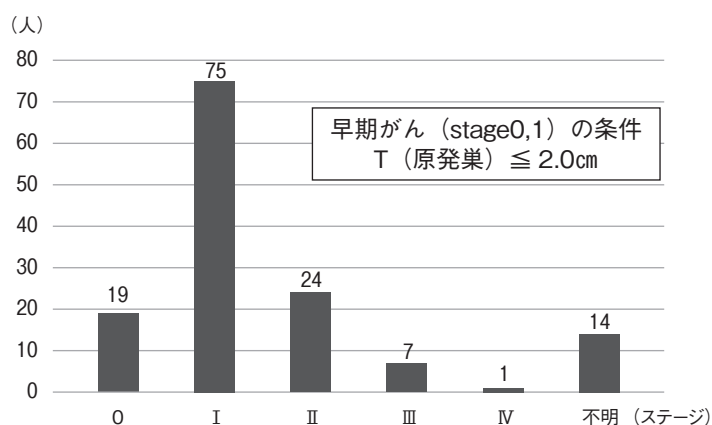
大変と敬遠する人が少なくないようです。しかし、ポリープがあれば検査中に切除することも可能であり、予防的あるいは早期の治療につながります。大腸がんの患者数は増加しています。精密検査を受けないままに、次のがん検診を受けて進行がんが見つかるといったケースもあります。せっかくがん検診を受けたのですから、精密検査が必要な場合、最後までしっかりと受けてほしいと思います。

一般的に、対象者を絞りすぎることにによる見落としを防ぐために精密検査の対象は広めにしていきます。そのため、「要精密検査」と言われて検査を受けたのに結局異常はなかったという経験をした人は少なくないと思います。前は何もなかったから今回もないだろうと自己判断して精密検査を受けないのは危険です。精密検査を受けなかったためにがんが進行してしまうこともあるので、しっかりと受けるようにしてください。

## 症 状あれば医療機関へ 検診は忘れずしっかりと

すでに自覚症状がある人の検診の受診も問題になっています。兵庫県健康財団の乳がん検診では、5年間で140例のがんを発見しており、そのうち早期がんといえるステージ0、ステージIが64%です(図5)。しこりが

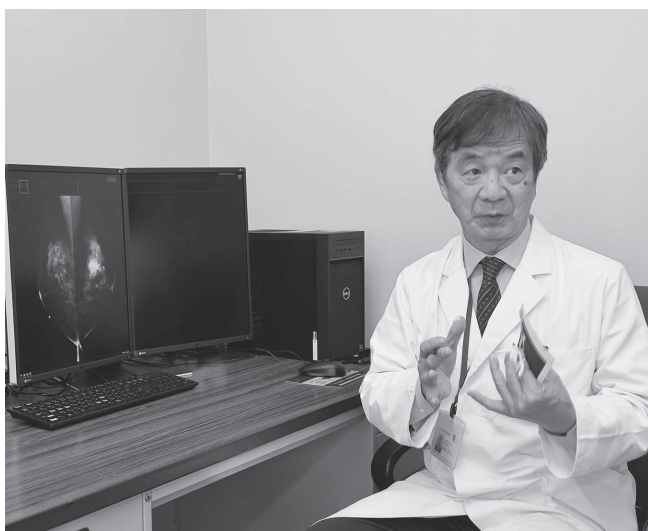
図5 乳がん発見時のステージ



出典：(公財) 兵庫県健康財団事業年報 2015年4月～2020年3月

2センチ以下の自覚症状のない人が多く、がん検診の目的に合った人です。一方で、ステージⅢ、ステージⅣの人も発見されています。これらはがんが進行している状態で、しこりを触れるといった自覚症状がある場合が多いです。乳がんは5年生存率なども比較的良いがんですが、ステージが進んだ状態では、治療の負担が増え、最悪の場合は命を落とすことになります。自覚症状のある人は、検診を待たず、いろいろな検査のできる医療機関を受診することが第一選択です。

がん検診は、指針に基づく検査をしつかり



受けていただくことが重要です。メリット・デメリットを知った上で受けていただき、例えば家族にがんの人がいる場合は、受診の間隔を短くしたり、オプションとして他の検査も加えるという選択もあります。例えばヘビースモーカーなどの肺がんのリスクがある人に肺の低線量CT検査があります。

つい先延ばしにしたり、うっかり忘れてたりして、がん検診を受けていない人は少なくないと思います。事業所の健康診断とあわせて、あるいは自治体の広報などを見落とすことなく、ご自身が対象になっているがん検診を忘れずに受けてほしいと思います。



# 風しんに関する追加的対策について

制度が延長  
されています



## 【風しんについて】

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、感染後2～3週間の潜伏期（症状がない時期）を経て、発疹、発熱、リンパ節の腫れが見られます（明らかな症状が見られないこともあります）。

成人が風しんに感染すると症状が重くなることがあり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。

また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいをもって生まれる可能性があります。

## 【追加的対策について】

国は、大都市圏を中心に風しんの患者数が増大したこと等を受け、風しんの感染拡大を防止するため、これまで風しんにかかる予防接種を公的に受ける機会がなかった一定の世代の男性を対象とした「風しんの追加的対策」を平成31年度より実施しています。

お住まいの市区町村から送られたクーポン券を使って、令和6年度まで、風しん抗体検査と予防接種を原則無料で受けることができます。

まだ受けていない方は、この機会に抗体検査を受けましょう。



### （対象者）

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

### （実施期間）

平成31年4月1日から令和7年3月末まで

※当初の期限(令和4年3月末)から、延長されています。

### （費用）

無料 ※お住まいの自治体が発行するクーポン券が必要です。

（クーポンイメージ図）

## 【検査の流れ】

- ①お住まいの市区町村よりクーポン券が届きます。
- ②お近くの医療機関でクーポン券を提出の上、抗体検査を受けてください。  
※当財団保健検診センター（神戸市兵庫区）でも、抗体検査を受診することができます。  
また、健康診断や人間ドック等を受診の際、あわせて抗体検査を受診することもできます。詳しくは勤務先のご担当者様にご確認ください。
- ③抗体検査の結果、十分な抗体価がないと判明した方は、クーポン券と本人確認書類（免許証など）をお持ちになって、お近くの医療機関等で、予防接種を受けてください。（抗体が十分にある方は予防接種の対象とはなりません。）

※不明な点は、お住まいの市区町村へお問い合わせください。

●おいしく食べて健康に！

## 野菜たっぷり！健康で豊かな食生活を

### 野菜に含まれる栄養素は健康維持・増進に役立つ

野菜をたっぷり食べることが健康のために重要なことは皆さんご存じだと思います。野菜には、ビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素、抗酸化物質、食物繊維等が含まれ、肥満や生活習慣病予防、免疫機能の向上、がん予防等に役立っています。



### 食生活で大切な理由は栄養補給だけじゃない

野菜には、「季節感を出す」「彩りを加える」「噛み応え・食感を与える」「香りや風味を出す」「低エネルギーでボリューム、満腹感を与える」など多くの役割があり、食生活を豊かにしています。

### あと1皿分足りていない

令和3年「ひょうご栄養・食生活実態調査」結果では、20歳以上の野菜摂取量の平均は1日約300gで、厚生労働省が示す目標摂取量1日350gに届かない状況です。野菜350gをとるためには、野菜料理を1日5皿程度食べるようにしましょう。

また、令和6年4月からすすめられる「健康日本21（第三次）」では、果物の目標摂取量が200gに変更されました。野菜、果物をしっかりとって健康で豊かな食生活を実践しましょう。

#### 野菜は1日350g 5皿程度を目標に

例)



おひたし



きんぴらごぼう



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜のみそ汁

#### くだものは1日200gを目標に

例)



いちご中5個100g



キウイフルーツ1個100g

## スナップエンドウのガーリック炒め

材料  
(2人前)

スナップエンドウ 100g、パプリカ (赤・黄) 各1/4個、  
にんにく 1かけ、オリーブオイル 大さじ1、塩 小さじ1/4、  
黒こしょう

作り方

- ① スナップエンドウは筋をとる。パプリカは種を除き細く切る。にんにくは皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② フライパンに水を1センチくらい入れ、沸騰したらスナップエンドウを入れてフタをし、1分ほど蒸しゆでにし、冷水にとる。
- ③ ②のフライパンの水気をふき取り、オリーブオイル、にんにくを入れて弱火で香りがでるまで加熱する。にんにくの香りがしてきたら、パプリカ、スナップエンドウを加えて3分ほど炒め、仕上げに塩・黒こしょうで味付けする。

おまけ

残ったパプリカで

パプリカは出来るだけ薄切りにする。耐熱容器に入れ、ラップをして3分ほど加熱し、熱いうちに、酢大さじ1杯半、砂糖小さじ2、塩小さじ1/4、オリーブオイル大さじ1を混ぜ合わせたもので和える。冷蔵庫で一晩漬け込む。市販のすし酢や調味酢+オリーブオイルを使えばより簡単！



パプリカのマリネ



栄養価：(1人分) エネルギー 90kcal、塩分 0.8g

## 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を参考により眠りを

日本人の睡眠時間は他の先進国に比べて短いこと、睡眠の悩みを抱える人が多いなど睡眠の量（睡眠時間）・質（睡眠休養感）の改善は課題となっています。

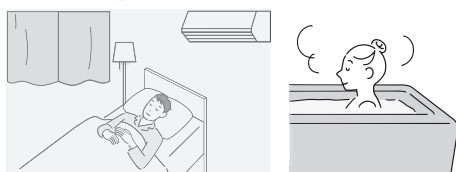
厚生労働省は、健康増進には「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）の向上」が不可欠であるとし、約10年ぶりに「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を改訂、公表しました。

今回のガイドでは、高齢者、成人、子どもとライフステージごとに推奨する睡眠時間を示したほか、睡眠休養感を確保するため、寝室の温度や照明などの睡眠環境、食生活、運動、嗜好品の摂り方などの生活習慣の見直しについて下表のとおり具体的な推奨事項が示されました。

| 全体の方向性 | 個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する                                                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高齢者    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li> </ul>           |
| 成人     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li> </ul> |
| 子ども    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li> <li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li> </ul>                                                                      |

### ぐっすり眠るためには

#### 睡眠環境



- ・日中光を浴びる
- ・寝室にはスマホ・タブレット等を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- ・入浴でリラックス（就寝1～2時間前）
- ・寝室は暑すぎず、寒すぎない温度に
- ・静かな環境、リラックスできる衣類・寝具を利用する

#### 生活習慣



- ・適度な運動をする
- ・しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控える
- ・就寝前はリラックスし、無理に寝ようとせず、眠気が訪れてから寝床に入る
- ・規則正しい生活で日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつける

#### 嗜好品



- ・カフェインの摂取は控える。特に夕方以降
- ・深酒や眠るためのお酒、喫煙は睡眠の質を低下させる可能性がある

★上記のことを実践しても眠れない（不眠）、眠っても休養がとれた感覚がない、昼間の眠気が強いなどが続く場合は「睡眠障害」の可能性がありえます。早めに受診しましょう。

★ガイドでは、ほかに「女性の睡眠」、「就業形態（交替制勤務）と睡眠」についても紹介されています。

（出典）健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/content/001208247.pdf>

令和6年度健康ひょうご21県民運動推進フォーラムでは「睡眠」をテーマに講演いただきます。  
詳しくはp.8をご参照ください。



## 令和6年度健康ひょうご21 県民運動推進フォーラム

**開催日時** 令和6年6月5日 13時30分～16時00分  
**会場** 神戸市産業振興センター3階ハーバーホール

**内容** ①式典（健康づくり等に係る知事表彰、兵庫県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「健康体操」

④講演テーマ「心身の健康につながる睡眠について」  
講師 師 角谷 寛 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（下記参照）からもお申込みいただけます。

### 問合せ先

（公財）兵庫県健康財団健康づくり課  
〒652-0032  
神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12  
TEL…078-579-0166  
FAX…078-579-0600

## 令和5年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修（報告）

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、参画団体から推薦していただいた方を対象に研修をしました。

①推進員支援ガイドを用いた書面研修②推進会議の参画団体での集合研修により、県民運動への理解を深めていただいた新任推進員153名、食の健康運動リーダー41名に委嘱し、令和6年4月から2年間活動していただきます。

## 元気なからだをつくろう！ 食育コンサート（報告）



「ひょうごの食の健康運動」の一環として、県内12か所で開催しました。子どもたちはクッキング（歌のおねえさん）と一緒に「大豆のうた」をはじめ、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生活の大切さを学びました。また、コロナ禍には難しかった、子どもたちとのふれあいを大切に開催し、「楽しみながらわかりやすく食育のことを学べる工夫がたくさん見られたのが良かった。」「クッキングのお姉さんが、子どもたちの傍に、とても喜んでいました。」との感想が寄せられました。



| 日程       | 実施団体                          |
|----------|-------------------------------|
| 10/24(火) | 神戸市立たまつ幼稚園                    |
| 1/15(月)  | 三田市立三輪幼稚園                     |
| 9/22(金)  | 伊丹市立こうのいけ幼稚園                  |
| 11/30(木) | 播磨町立 播磨西こども園                  |
| 10/18(水) | 社会福祉法人 認定こども園 高岡育児園           |
| 1/17(水)  | 安室保育園                         |
| 10/13(金) | たつの市立新宮こども園                   |
| 10/2(月)  | 幼保連携型認定こども園 陽光こども園            |
| 10/27(金) | 新温泉町                          |
| 9/1(金)   | 認定こども園 おおがき                   |
| 10/20(金) | 認定こども園 園わだ                    |
| 10/31(火) | 洲本市五色すこやか子育てセンター・洲本市子育て学習センター |

# 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の皆様に役立つ健康情報を掲載しています。

### 健康ひょうご21県民運動 ポータルサイト

[健康に役立つ情報](#)
[健康ひょうご21県民運動](#)
[推進会議・地域会議](#)
[新着情報](#)
[サイト内検索](#)

健康づくり情報・基礎知識  
健康づくりの情報を紹介

やってみよう健康チェック  
簡単セルフチェック

健康体操  
兵庫県下で推進されている体操の紹介

県民運動のひろば  
参画団体・推進員の活動を紹介

新着情報  
最新情報はここからチェック

健康ひょうご21

検索

検索ボックスに「健康ひょうご21」と入力クリック！



アクセスは  
キーワード検索もしくは  
QRコードで!!

スマートフォンから  
簡単アクセス!

# がん征圧寄附金をいただきました！

令和5年12月5日(火)～6日(水)に高室池ゴルフ倶楽部においてピンクリボン運動の一環として、「ピンクリボンチャリティゴルフ」が開催され、高室池ゴルフ倶楽部様から兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部）のがん征圧寄附金として300,000円をご寄附いただきました。



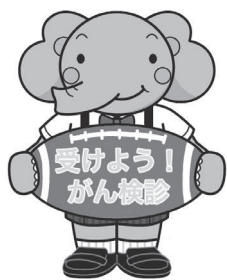
高室池ゴルフ倶楽部  
笹川理事長から贈呈

また、令和6年1月30日(火)に住友生命保険相互会社姫路支社様からがん征圧寄附金として108,820円をご寄附いただきました。



住友生命保険相互会社  
小山姫路支社長から贈呈

いただきました寄附金については、ピンクリボン運動の普及啓発活動並びに若手の医師等研究者が行っているがん研究への助成等、がん予防に関する事業に活用させていただきます。ありがとうございました。



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等の開催
- ・ピンクリボン運動等がん征圧の普及啓発活動



## 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 (公財) 兵庫県健康財団  
がん征圧寄附金 ゆうちょ銀行 00950-3-110199 (公財) 兵庫県健康財団

※専用の振込用紙をご使用いただき、窓口にて通帳またはキャッシュカードをご使用いただくと手数料は無料となります。(ATMは対象外。窓口で現金を使用した場合、ゆうちょ銀行所定の手数料がかかります)  
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い合わせください。

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。



## 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**／2024年6月30日（日）必着

●**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94号感想）

今号の中では認知症の特集に興味をもちました。

高齢の母親も今はしっかりしていますが、一人暮らしなので、毎日連絡をとり、しっかり見守りたいと思いました。

また、自分自身も自分の事もきちんとやらないといけないと実感しました。

（神戸市 男性）

認知症予防についてとてもくわしく書いてあり、勉強になりました。

食生活・運動等生活習慣病を見直す事で、発症を遅らせるだけでなく、症状の改善につながると知りました。

（三田市 女性）

定年退職後10年経った私にとって、認知症予防としての社会参加の必要性がよくわかりました。

何か始めようと思います。

（神戸市 男性）

とても興味深いテーマです。

父が施設に入所、母も認知症の症状があります。

自分自身の予防、母の症状の理解や現状を維持させるための対策、とてもためになりました。読みやすわかり易かったです。

（西宮市 女性）

### 編・集・後・記

みなさんは十分に睡眠を取れていますか？

今回は、約10年ぶりに改訂された睡眠ガイドについての記事を掲載しています。

私自身、学生の頃はアラームが鳴ってもなかなか起きられず、いくらでも眠れていたのに、社会人になってからは寝つきが悪く、年々眠りが浅くなっていると感じます。

睡眠不足は、体の不調や記憶力・集中力の低下、体重増加など、様々な影響があることから、しっかりと睡眠をとることはとても大切で、心身の健康に欠かせないものだと思います。

とはいえ、早く寝ようと思えば思うほど、なかなか眠れず睡眠不足になる場合や、しっかりと寝たはずなのに、朝起きた時に疲れが取れていない場合、なんとかしようと思っ

ても眠れないなど、ぐっすり眠るというのはなかなか難しいことのように感じます。

今号に掲載している、ぐっすり眠るための行動は、日々の生活を見直すきっかけにもなるかと思うので、睡眠不足を感じていない方にも見ていただきたい内容です。

そして、睡眠不足を感じている方は特に、取り入れられるものを日常生活に取り入れていただき、読者のみなさまの生活に少しでもお役立ていただければ幸いです。

今号もお読みいただき、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。