

「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 96

プレベ

2024

知っておきたい 目の病気



公益財団法人 兵庫県健康財団

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

知っておきたい 目の病気



神戸大学大学院 医学研究科 外科系講座眼科分野

中村 誠教授

(プロフィール)

1989年神戸大学医学部卒業、同大学附属病院眼科研修医。94年同大学大学院医学系研究科卒業、新日鉄広畑病院眼科医員。95年同大学医学部附属病院眼科助手。99年ペンシルバニア州立大学医学部眼科・細胞分子生理学教室博士研究員。その後、神戸大学医学部附属病院眼科助手復職、講師を経て、13年より現職。18年から21年まで神戸大学医学部附属病院副病院長。専門領域は緑内障、神経眼科。

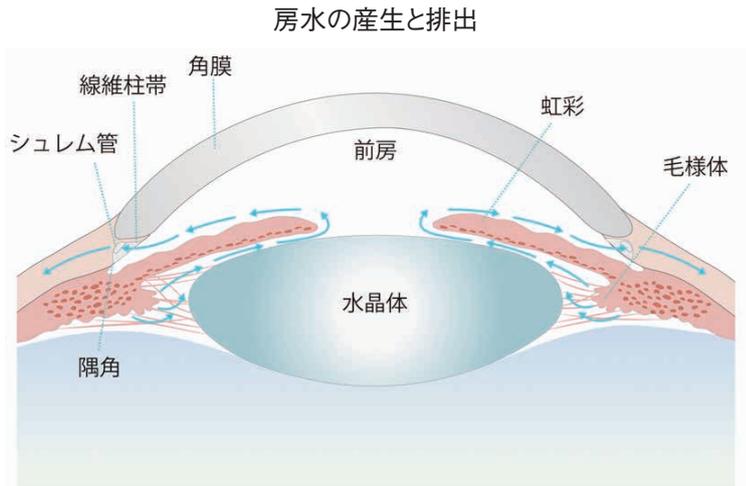
普段は気にかける機会が少ない目の健康。実は今、高齢化やデジタル機器の普及とともに目の病気が増えています。最も深刻なのは、失明の原因にもなる緑内障です。初期には自覚症状がなく、本人が気づかないまま進行してしまいます。また、増加している認知症と視覚障害の関係、子ども目の目に影響をもたらすスマートフォンについても注意が必要です。神戸大学大学院医学研究科 外科系講座眼科分野の中村誠教授にお話をお聞きしました。

緑内障

加齢とともに増加 視覚障害の原因に

緑内障は、視神経に障害が起こり、視野が欠けていく目の病気です。増加傾向が続いており、視覚障害による身体障害者手帳の交付数は1988年度は糖尿病網膜症が1位でしたが、2001年頃からは緑内障が1位となり、それ以降も増えています。加齢によって起こりやすいため、高齢化によって患者数が増えた一方、糖尿病網膜症や白内障は医学の進歩によって治療しやすくなったことで相対的な割合も増えています。今のところ対症療法を行うしかなく、根治療法がありません。発症する人は増えているのに、治る人が増えないという状況です。

なぜ緑内障は起きるのでしょうか。眼球には隅角という場所があります。眼球の中を循環して圧力（眼圧）を一定に保つ房水という水が排出される部分で、ここに構造的な異常もしくは機能的な異常が起こると房水がスムーズに外に流れ出なくなり、眼圧が上がります。眼圧が高い状態が続くと、眼球から脳につながっている視神経が圧迫され、徐々に断線していきます。結果として、目に映った景色が脳に運ばれずに視野が狭くなり、神経が断線するにつれて見えない範囲が広がって



出典:日本眼科学会HP

<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=35>

きます。
一方で、体質的に視神経が弱い人は、正常な眼圧であっても神経が変性して脱落していきま
眼圧と神経の弱さのバランスで視神経が傷んでい
くのが緑内障です。
加齢とともに神経は減り、眼圧も上がりやす
くなります。この2つの理由で緑内障は年齢とも
に増えます。

緑内障には 2つのタイプがある

緑内障には大きく分けて、開放隅角緑内障と閉

塞隅角緑内障という2つのタイプがあります。開
放隅角緑内障は、隅角の手前でフィルターのよう
な役割をする線維柱帯の機能が低下することで起
こります。房水は線維柱帯からシュレム管とい
う管を通じて外に出ますが、そこがうまく流れず眼
圧が上がってしまうのです。

開放隅角緑内障の中には、眼圧は正常なのに視
神経が弱いために起こる正常眼圧緑内障もありま
す。神経細胞は年を取れば取るほど減っていきま
すが、神経がもともと弱い人は減るスピードが速
く、眼圧にも隅角にも異常がないまま緑内障が起
きます。

もう一方の閉塞隅角緑内障は、虹彩と隅角が
くっついてしまって物理的に房水が流れ出なくな
ります。虹彩の裏側にある水晶体は加齢とともに
分厚くふくらんで虹彩を前へ押し上げ、水晶体を
吊り下げているチン小帯と呼ばれる細い糸も年齢
とともに弱くなって水晶体を押し上げます。その
結果、虹彩が隅角にくっついて閉塞隅角緑内障が
起こります。

自覚症状がないまま 視野が欠けていく

緑内障は加齢がリスクになるため、年代別有病
率は60歳台以降から急激に増えてきます。40歳台
では20人に1人ぐらいの約5%といわれますが、
70歳台になると10%を超えます。閉塞隅角緑内障

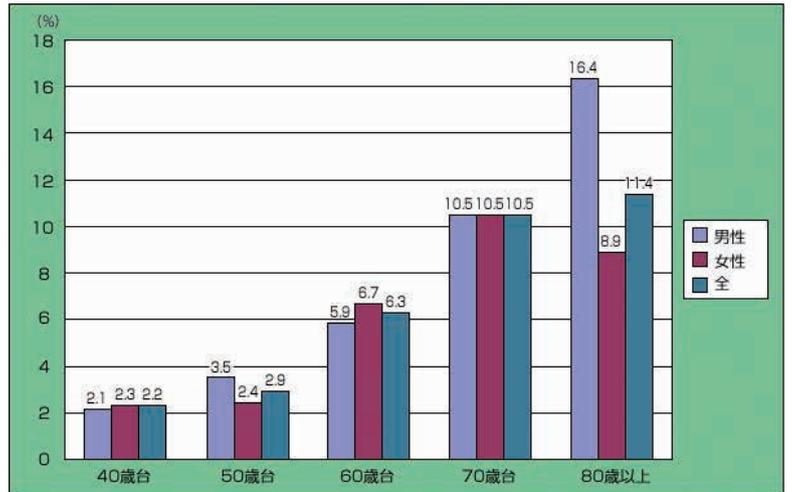
には、隅角が急にふさがって一気に眼圧が上がる
緑内障発作という激的な症状が起きる場合があり
ますが、こうした発作は極めてまれです。圧倒的
に多い開放隅角緑内障は自覚症状がほとんどあり
ません。視神経が変性し脱落すると視野が徐々に
欠けてきますが、突然見えなくなるわけではない
ので、視野が欠けていること自体に気づかないの
です。

なかなか気づけないのは何故でしょうか。視神
経は脳とつながっているため、実際には見えてい
ないものを脳が埋め合わせをして見えているよう
に感じる充填(じゅうてん)現象が起きます。ま
た、両目で見ていると、片目が悪くてももう片方
の目でカバーするため見えていないことに気づき
ません。視野検査を受けたり、眼底の神経の状態
を調べたりしなければ、患者さん本
人が気づかないまま進行してしま
うのが緑内障の怖いところです。

緑内障の患者さんは、コンタクトレ
ンズやメガネを作り直すときの検査
で異常が見つかるケースが多いです。
40歳を過ぎたら一度は眼科を受診し
てください。日本眼科啓発会議のホー
ムページには、視野の欠損を自分で
チェックできるセルフチェックツ
ールがあります。こうしたツールも役
立ててほしいです。

日本眼科啓発会議 セルフチェックツール
<https://www.eye-frail.jp/checklist/tenken/>

全緑内障年代別有病率



出典:日本緑内障学会HP

<https://www.ryokunaisho.jp/general/ekigaku/tajimi.php>

眼圧を下げる治療 現在は点眼薬が主流

緑内障は視神経が断線して目が見えなくなっていく疾患ですが、今の医学では失った神経を再生させることはできません。治療としては神経が減るのを抑えるしかなく、現在エビデンスのある唯一の治療が眼圧を下げることです。早期に眼圧を下げる治療を行えば、進行速度を遅くすることが可能です。緑内障の治療は、神経を失いきる前に見つけて、眼圧を下げるのが非常に重要です。実際の治療は、眼圧を下げて視野を維持する点

眼薬が主流です。正常眼圧の緑内障に対しても、さらに眼圧を下げることで視野を維持しやすいことが大規模な臨床試験で分かっています。

ただ、点眼薬を続けられない患者さんは少なくありません。急激に見えなくなる病気ではないので、長年治療が続くともう大丈夫と思ってしまうでしょう。点眼薬をささない状態が続くと眼圧が下がらず、その間に緑内障は進行してしまいます。早期に診断を受けて治療を開始すること、治療をコツコツ続けていくことが大事です。なかには点眼薬にアレルギーを起こす人や点眼が効かない人、使えない人もいます。その場合はレーザー治療や手術を行います。これも眼圧を下げることで目的で、視神経を再生させることはできません。

40歳を過ぎたら受診 早期発見・早期治療を

視野が周辺部から欠けてくる緑内障によって、転倒したり、交通事故を引き起こしやすいというデータもあります。視力が低下していなければ自分ではよく見えると思いがちですが、実際には視野が欠けているので転倒や事故につながるのです。例えば運転中、上の方の視野が欠けていると信号機を見落として赤信号で突っ込んだり、横の方の視野が欠けていると歩行者が来ているのに気づかないということが起こります。下の方の視野が欠けていると、歩いているときに段差に気がつ

かずに転ぶことが増えてきます。

加齢によって筋力が衰えて足元がおぼつかなくなることはありますが、目の病気も疑ってみることが大事です。目にも怖い病気があることを知り、眼科を受診したり、コンタクトレンズを作るときに検査を受けたりしてください。緑内障には遺伝要因もあるので、親族に緑内障の方がいる場合はさらに気をつけてほしいと思います。

認知症と視覚障害

視力改善で 認知症を予防

高齢化に伴って増加している認知症も、視力低下との関連があるとされます。目や耳などの感覚器、体を動かす運動器は年齢によって衰えます。眼球は発生的な成り立ちが脳と同じ臓器ですから、認知症と眼球の機能の衰えが関連しても不思議ではありません。

視力を改善することで認知機能低下を予防できるという研究結果もあります。例えば白内障はレンズの役割をする水晶体が混濁して視力が落ちる病気ですが、手術で濁った水晶体を取り除き眼内レンズを入れて視力が回復した人は認知機能が低下している人が少ないことが分かっています。白内障になって視力が落ちると、外出しにくくなっ

たり、家に閉じこもって人とコミュニケーションする機会が減ったりして認知症のリスクを上げるからです。

同時に、生まれ持ったレンズが加齢変化することで認知機能の低下につながっているのではないかと考えられています。私たちは光を浴びることで昼と夜を認知して概日リズムをつくっていますが、年齢とともに水晶体からの光が届きにくくなります。白内障の手術をして水晶体を入れ替えると再びスムーズに光が通るようになり、それが認知機能の低下を予防しているのではないかという研究結果が注目されています。

白内障の手術をして視力が回復すると、歩行スピードも上がります。歩行スピードが落ちると余命が短くなることはよく知られており、歩かないとさらに体は弱っていきます。白内障の手術でクリアに見えるようになれば歩行スピードも上が



り、運動機能とリンクしてフレイルの状態から回避できる可能性があります。

子どもとスマホ

近視は目の病気を招きやすい

香港、台湾、シンガポール、韓国などアジア人の近視が急増しています。日本人を含めアジア人は近視になりやすく、遺伝的要素で両親が近視の人や、本やスマートフォンを目に近づけて長時間見ている人もなりやすいです。近視になると眼球が奥に伸びていきます。風船がふくらむと薄くなるように、眼球も伸びると内側の網膜という神経組織が薄くなり、病気の原因になります。

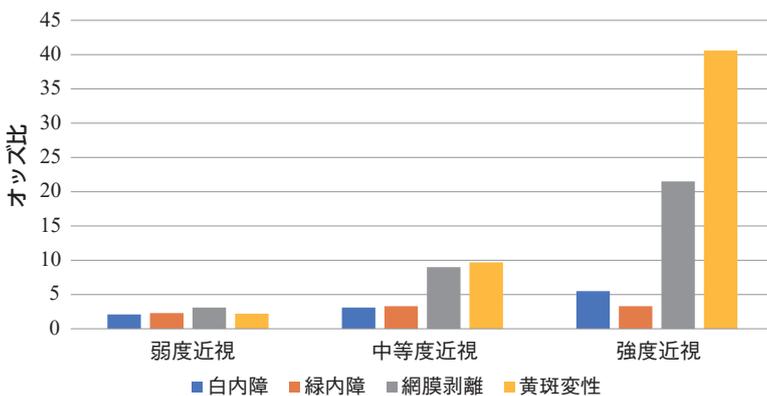
近視になっても眼鏡やコンタクトレンズを使えばいいと思われがちですが、近視が強くなるほど、白内障や緑内障、網膜剥離、黄斑変性という病気が起こりやすくなります。眼球の構造的な病気になると、メガネやコンタクトレンズで矯正しても見えなくなってしまう。近視は目の病気になるリスクを非常に上げやすいのです。

一度近視になると元には戻らないので、強い近視にならないようにすることが大事です。子どもの近視が増えたのは、外で遠くのものを見て遊ぶ時間が減っていることが原因で、すでに中国や台

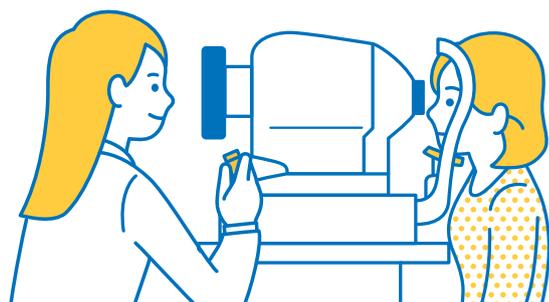
湾では1日1時間外で遊ばせるなど、国家を挙げたプロジェクトによって子どもの近視を減らしています。

兵庫県でも昨年、スマートフォンの利用と子どもの健康をテーマにプロジェクトを実施しました。具体的な対策として、目に近づけすぎない、一定時間使ったら目を休ませる、外で遊ぶ時間をつくることなどを呼びかけました。近視だけではなく、お子さんにはスマホの使用によって目が内側に寄ってしまう急性内斜視も増えています。手術も必要になるため、特に小さなお子さんのスマホの長時間の使用には注意が必要です。

近視の眼疾患発生率への影響



出典:Flitcroft.Prog Retin Eye Res.2012;31:622-60



⊕ こんな検査です

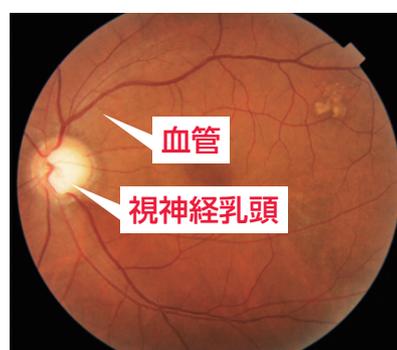
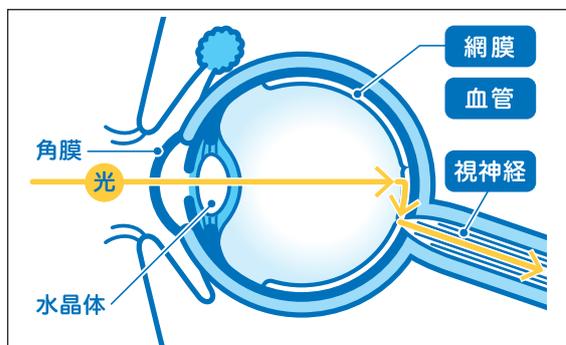
眼底カメラで眼球の奥を撮影し、血管、網膜、視神経などを観察します。

眼底の異常の有無、目の病気の早期発見が可能です。眼底には、目や全身の病気の早期発見につながる情報（所見）が詰まっています。

目の病気の中には、初期から中期までは自覚にとぼしいものがあります。「ぼんやりする、暗く感じる、かすむ、視界が狭い」などの症状が、ゆっくり進むこともあれば、突然起きることもあります。

「視力検査」だけでは、病気がわかりません。

年に一度の健康診断で、 眼底検査も！



公益社団法人 日本眼科医会 より

⊕ こんな病気がわかります

◆緑内障（視神経乳頭陥凹〈カンオウ〉拡大）

徐々に視野が狭くなりますが、視力は下がらず、異変に気づいたら末期になっています。

日本人の失明する原因の第一位。眼底検査で視神経を観察すると発見できます。

◆糖尿病網膜症（眼底出血）

自覚症状が出にくく、見えづらく感じるころには悪化しています。

糖尿病の方は、必ず定期的な眼底検査を受けてください。

◆黄斑変性

視界が歪む、見えづらい、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいです。

◆網膜血管の動脈硬化・閉塞（眼底出血）

眼底検査は、体の外側から血管を直接見ることができる唯一の場所です。

高血圧、糖尿病、高脂血症などは動脈硬化が起きやすく、眼底検査で全身の血管の状態が予測できます。

異常を指摘されたら、迷わず眼科受診を！

（参考：公益社団法人 日本眼科医会ホームページ「眼底検査」）



令和7年3月～5月に

下記人間ドックを受診される方を対象に、

5,000円の割引をいたします。

この機会にぜひご受診をご検討ください!※1

兵庫県健康財団で人間ドックを
お得に受けてみませんか？

春の割引 キャンペーン のご案内

①初めて受診割引

当財団のドックを初めて受診される方

プレミアムドック ゆったり宿泊(税込)

77,000円 ▶ **72,000円**

プレミアムドック お手頃価格で宿泊(税込)

68,200円 ▶ **63,200円**

プレミアムドック 宿泊なし(税込)

55,000円 ▶ **50,000円**

プラチナドック(税込)※3

36,300円 ▶ **31,300円**

スタンダードドック(税込)※3

30,800円 ▶ **25,800円**

②継続受診割引※2

継続受診割引をご利用の方

プレミアムドック ゆったり宿泊(税込)

77,000円 ▶ **72,000円**

プレミアムドック お手頃価格で宿泊(税込)

68,200円 ▶ **63,200円**

プレミアムドック 宿泊なし(税込)

55,000円 ▶ **50,000円**

プラチナドック(税込)※3

36,300円 ▶ **31,300円**

※1 健康保険組合等の健診、ドックは対象外となります。
他の割引サービスとの併用は不可となります。

※2 期間外に受診の場合は、従来通り3,000円の割引となります。

※3 胃内視鏡の場合は、5,500円(税込)が追加になります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。



公益財団法人 兵庫県健康財団
施設業務課

☎ **078-579-3400**
(平日8:30 ~ 16:30)



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん



ひょうご備蓄キャンペーン
マスコットキャラクター
「びちっく」

もしもに備えて!食品の上手な備蓄を

2025年1月、阪神淡路大震災から30年を迎えます。

地震や豪雨災害等を防ぐことは難しいですが、日ごろの対策により、被害を減らしたり、被災後の生活を少しでも過ごしやすいことができます。この機会にもしもの備えについて考えてみましょう。今回は食の備えについて紹介します。

食の備え

いずれ起きると予想される南海トラフ地震に備えるには、まずは3日分、できれば7日分の備蓄が必要とされています。(右図参照)

避難所等では、乳幼児や噛む飲み込むが難しい方、持病やアレルギー等をお持ちの方向けの食品まで備えられていることが少ないため、各自で備えることがより大切です。

日常生活で備える「ローリングストック法」



日ごろから常温で保存できる食料や飲み物を多めに買い、普段の食事として使用し、順次買足して行く備蓄方法を「ローリングストック法」といいます。

災害時は野菜が不足するため、レトルトパウチの野菜スープや豆の煮物、野菜ジュース、果物の缶詰などは便利です。また、主菜となる肉や魚のレトルト缶詰も常備し、「水(飲料)」「主食」「主菜」「副菜」「癒やしとして甘いもの」まで意識して備えると万全です。飲料は水に加えて、お茶やコーヒー、自分の好きな飲み物もあると災害時に気分が安らぎます。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

「災害時に備えた食品ストックガイド」 「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」 農林水産省
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

鶏ささみ缶とマカロニのトマトスープ

材料
(2人前)

鶏ささみ缶 1個(70g)、トマトジュース(無塩) 1パック(200g)
水 200ml、マカロニ(早ゆで) 50g
マッシュルーム 小1缶(50g)、コンソメ(顆粒) 小さじ1
オリーブ油 小さじ1、パセリ粉・粉チーズ 適宜

作り方

- 鍋に分量の水を入れ、沸騰したらマカロニを入れて3分煮る。
- トマトジュース、鶏ささみ、マッシュルーム、コンソメを加えひと煮立ちさせ、オリーブ油を加える。
- 器に盛りつけ、粉チーズとあればパセリ粉をふる。

ドライフルーツヨーグルト

お好みのドライフルーツをプレーンヨーグルトに加えて一晩冷蔵庫で冷やす。
★不足しがちな食物繊維やミネラル、おなかの調子を整える乳酸菌の補給に!
ドライフルーツがやわらかくなるので、噛む、飲み込む機能が低下してきた人にもおすすめ。



エネルギー206kcal 塩分0.8g



複十字シール運動、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
おきまして結核及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。

複十字シール運動募金

国内及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。

- (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) ゆうちょ銀行
01130-1-20533
財) 兵庫県健康財団



がん征圧寄附金

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。

- (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

(募金口座) ゆうちょ銀行
00950-3-110199
財) 兵庫県健康財団



※手数料について 専用の振込用紙を窓口で使用いただくと、無料となります。
振込用紙を使用される方は郵送いたしますので、下記までお問い合わせください。
(ATMご利用の場合、専用用紙不使用の場合は有料となります。)

お問い合わせ

健康づくり課 TEL 078-579-0166 (平日 8:45~17:30) (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

(公財)日本対がん協会では、少しでも多くの方に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● 2025年1月31日(金)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● 2025年2月28日(金)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

乳がん

子宮頸がん



応募から受診の流れ



兵庫県健康財団
マスコットキャラクター
けんぞうくん

日本対がん協会HPより

ご予約
施設業務課 TEL 078-579-3400 (平日 8:30~16:30)

健康ひょうご21県民運動推進フォーラム開催報告

令和6年6月5日、神戸市産業振興センターにて「令和6年度健康ひょうご21県民運動推進フォーラム」を開催し、230名を越える方々に参加いただきました。

当日は、滋賀医科大学精神医学講座特任教授 角谷寛氏による講演「心身の健康につながる睡眠」のほか、参加者の皆様とともに「+10分（プラス・テン）エクササイズ」の動画を使用した健康体操を行うなど、健康ひょうご21県民運動に対する意識と意欲を高めていただきました。



表彰

公益財団法人兵庫県健康財団会長表彰

多年にわたり、疾病予防等公衆衛生の向上に貢献した功労者を表彰しました。

がん予防

氏名
青山 伸郎
西川 秀文
西田 稔

結核予防

氏名
馬庭 幸二

母子保健

氏名
岡崎 仁志
関島 秋男
鳴坂 広美
野間 大路
山崎 剛

(敬称略、五十音順)

健康づくり

氏名
木村 琢也
徳好 美三子
藤田 辰幸
増田 一美

研究奨励賞

公益財団法人兵庫県健康財団研究奨励賞

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を贈呈しました。

がん研究奨励賞(5名 総額200万円)

氏名	所属
紙崎 孝基	神戸大学大学院医学研究科
喜多 ともみ	神戸大学大学院医学研究科
倉田 啓史	神戸大学医学部附属病院
西村 明紘	神戸大学医学部附属病院
二井 諒子	神戸大学医学部附属病院 (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
市川 裕太	神戸大学医学部附属病院
兵頭 俊紀	神戸大学医学部附属病院

(敬称略、五十音順)

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。この春、新たなコンテンツを追加し、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!

みなさまの声(プレベ95号感想)

昨年末に乳がんと診断され、現在治療中です。
今までがんに関する健康情報等はどこか他人事と思いついて読んでました。
再発しないためにも、今後は自分のために家族のために知識を身につけていきたいと思っています。

(神戸市 女性)

がん検診の記事、数字が細かく記載されていて興味深く読みました。
検診とその後の精密検査の必要性を理解しましたが、意外と受診率が低いことに驚きました。
自身は年に一度受けているので、家族や友人にも積極的な受診をすすめたいと感じました。

(神戸市 女性)

職場で読み合わせしては知識付与をさせていただいております。
今回はぐっすり眠るために、3つの項目を一つずつ取り上げて実践したいと思います。
(神戸市 男性)

編集後記

今年の夏は本当に暑く、9月に入っても厳しい暑さが続いています。そんな日々の中で、先日ぶとセミの鳴き声がしなくなっていることに気づき、ほんの少し季節の変化を感じました。

さて、今回は目の病気について特集しています。

最近よく耳にする「緑内障」。年齢とともに有病率が増加していくこの病気は、自覚症状が無く気づかない間に進行し、現在の医療では一度失った視野を回復することができないそうです。そして、実際には視野が欠けているにもかかわらず、脳が調整することで自分では「見えている」状態にあるため、気づくことは難しく、症状が進行すると物が見えずにぶつかったり、運転時の飛び出しに気づかないことがあると知り、自分では不調を感じていない日々の生活の中にも危険があることに怖さを感じました。この病気は、早期発見・早期治療が大切なことから、まずは病気について知ること、そして今回本紙を見ていただいたこの機会に、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

検査には、時間も費用も必要です。不調を感じていなければ、検査は必要ないという意見もあるかと思いますが、「健康だから検査を受けない」ではなく、「健康状態を確認するために検査する」という考え方に变え、自身の体の状態を把握し、健康を維持していただきたいと思います。
最後まで本紙をお読みいただき、ありがとうございました。

読者プレゼント



10名様

毎日の水分と ミネラル補給に!

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12月31日(火) 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。

化学物質過敏症を知っていますか。

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、身体症状を示す化学物質過敏症と言われているものがあります。

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
FAX：078-362-3913



QRコード

兵庫県 化学物質過敏症

プライバシーマークを更新しました

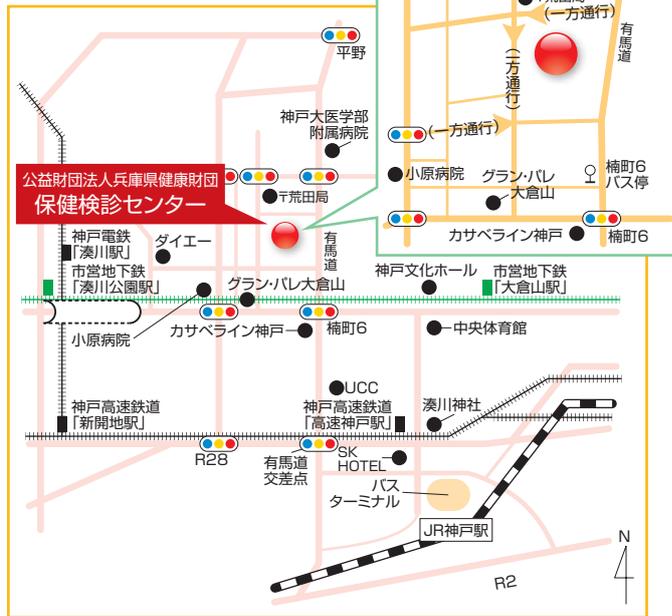
当財団では、平成18年3月に取得しましたプライバシーマークの9回目の更新認定審査を令和6年3月7日に受審しました。今後とも皆様の個人情報を適切に取り扱うため、体制強化に取り組んでまいります。





 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。