

「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 91

プレベ

2022



令和3年度 がん・生活習慣病講演会

講演会

埼玉医科大学医学部教授
埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科診療部長 大西 秀樹氏

兵庫医科大学 呼吸器・血液内科学主任教授
兵庫医科大学病院 副院長(医療安全・危機管理・がん診療担当)、
がんセンター長、呼吸器内科診療部長 木島 貴志氏



公益財団法人 兵庫県健康財団

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

令和3年度 がん・生活習慣病講演会

講演
I

がん患者さんと ご家族のこころのケアについて

埼玉医科大学医学部教授
埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科診療部長

大西 秀樹氏



がんのイメージが変わらず 患者には多くのストレスが

病気にはそれぞれ固有のイメージがあります。がんのイメージはどうでしょう。がんは最近、治療法の発達によって生存率が良くなってきました。しかし、患者さんは今も「死」というイメージを抱いてしまいます。なぜなのか。日本人の死亡原因の第1位が続いているからです。「がん＝死」というイメージがついているわけです。

がんが診断されると、患者さんは治療だけではなく「家庭はどうなるんだろう」、「仕事はどうなるんだろう」と多くのストレスにさらされます。これらのストレスが精神疾患を招き、100人のがん患者さんがいれば、実に50人に精神疾患の診断がつくのが現状です。治療中のがん患者さんの精神医学的有病率は

令和3年度の「がん・生活習慣病講演会」(主催/公益財団法人兵庫県健康財団、一般社団法人兵庫県医師会)をオンラインで公開しています(令和4年5月10日まで)。ご講演いただいたのは、埼玉医科大学医学部教授の大西秀樹氏と兵庫医科大学教授の木島貴志氏。がんや生活習慣病を取り巻く現状や予防法、治療法などについて分かりやすくお話していただきました。

WEB公開しています



<https://kenkozaidan.or.jp/news/1481/>

公益財団法人兵庫県健康財団ホームページ「兵庫県健康財団のお知らせ」からリンクしています

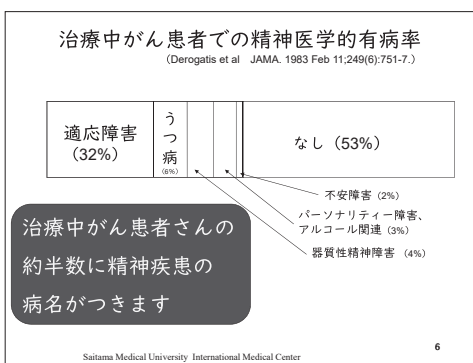


図1 治療中がん患者での精神医学的有病率

47%とされています(図1)。どのような疾患が多いのでしょうか。一番多いのは適応障害、その次がうつ病です。約4割の患者さんが不安や抑うつで悩んで日常生活レベルが落ちることが分かっています。なしの人も半数近くいますが、病的ではないというだけで、皆さん不安やうつを抱えています。ところが実際に精神科の治療を受けている患者さんは10%ぐらいしかいません。これは大きな問題として残っています。

なぜ精神症状への対応が必要か 治療には薬物療法と精神療法

次に告知とこのころの動きについて勉強しましょう。私たちの日常には楽しいことがあったり、つらいことがあったりさまざまですが、普段は高い生活レベルを維持しています。(図2)。しかし、将来の見通しを根底から変えるような悪い知らせが入るとどうなるか。瞬時にして日常生活レベルが下がります。これを「衝撃の時期」と呼び、だいたい1週間ぐらい続きます。

ただ、人間にはつらいことから戻る力、適応力があります。1週間ぐらいうると少し戻ってくるのです。それでも元気にはなりません。衝撃を受けて頭が真っ白になった後、現実が見えてつらくなり、不安、抑うつが強くなります。それでも2週間がたつと元に戻ってくる。これが適応の時期で、正常反応です。

しかし、正常反応を取る人はがん患者さんの半分ぐらいいきません。2週間後に元に戻らなければ適応障害、もっと戻らなければうつ病ということになります(図2)。なぜ、こうした精神症状に対応する必要があるのでしょうか。精神症状は苦痛で、取り除かなくてはならない症状だからです。うつ

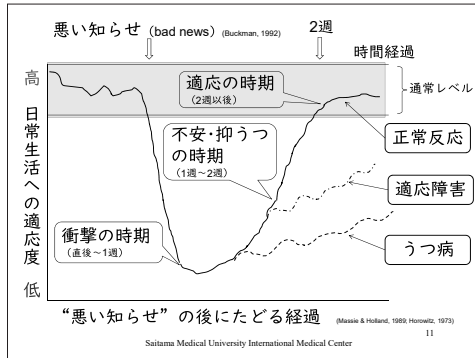


図2 “悪い知らせ”の後にたどる経過

がんには多くを教わりました。彼女は乳がんの手術後、抗がん剤治療を終えたところで骨

が 心が折れないで 後も成長できる

病者さんに聞くと、大多数の人ががんの化学療法の副作用よりうつ病の方が苦しいと答えます。また、精神症状は意思決定にも影響します。乳がん患者さんが術後に化学療法を受ける場合、うつ病がない場合は90%が受けるデータがあります。うつ病になると意欲がなくなると、治療をやめたいと言います。こ

こはきちんと判断する必要があります。精神科医が対応します。精神症状に対応しなければ、自殺率も上がりますし、ご家族の精神的苦痛にもつながります。精神症状改善はがん治療を円滑に行うために欠かせないものです。

治療には、薬を使った薬物療法と、患者さんの話を聴く精神療法があります。薬物療法では必要最小限の薬を投与します。神経系に働く薬なので、量が多ければ、転倒や骨折、意識障害、せん妄を招いてしまいます。精神療法では患者さんの話を聴くことが第一です。何に悩んでいるか、問題点を理解し、解決法を一緒に考えていきます。

ここを守るためには、柔軟な考えを身につけることが大切です。考え方次第で気持ちは変わります。それでも気持ちが変わらないことはあるでしょう。気分が滅入ったり、やる気が出なかったり、眠れない、食べられない、頭が回らない、だるくてしょうがない。こういう症状が複数ある場合、うつ病かもしれません。迷わず精神科を受診してください。正しい診断は正しい治療につながります。それが非常に大事です。

転移が判明しました。再発という悪い知らせによる衝撃の時期は2カ月ぐらいいつ続きました。外来に来てもずっとつむいて、どうしていいかわからないとおっしゃっていました。しかし、2カ月後に変わりました。がんを負うのは、がんが治らないということではない。無気力になったり、自分の人生に希望を持てなかつたりすることががんに負けることだと言います。「私の体はがんに侵されているけど、心まではがんに侵されていない。大切な人と大切な時間を過ごせる自分はまったく不幸ではない」と言っていました。がんの再発を経て、彼女の中で人間的成長が起きたと言えます。これを心的外傷後成長(PTG(Post Traumatic Growth))と呼びます。心的外傷後ストレス障害(PTSD(Post Traumatic Stress Disorder))はよく知られていますが、心的外傷を受けて一度は折れた心が成長することもあります。私たちは患者さんの人間的成長を支える、人間が持っている力を十分に発揮できるようお手伝いしたいと考えています。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

患者さん、ご家族、医療者は常に学んで知識を新しくし、自分の中に取り込んでいくことでケアの幅を広げていくことができます。今日の講演がその一助になれば幸いです。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

最後に、ご家族のケアについてお話ししたいと思います。外来で診察をしていると、患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。患者さんもお手伝いしたいと考えています。

講演
II

がん・生活習慣病で命を落とさないために
健診と検診は転ばぬ先の杖

兵庫医科大学呼吸器・血液内科学主任教授
兵庫医科大学病院副院長(医療安全・危機管理) がん診療担当、
がんセンター長、呼吸器内科診療部長

木島貴志氏



2 人に1人ががんに罹患
日本人の死因第1位に

日本人の死因はがんが第1位です。2020年のがんの死者数は人口10万人当たり307人。全体では年間約38万人で、日本人の4人に1人はがんで亡くなっています。男性は60代から70代のがん死亡が多く、女性はもう少し若いですが、全体としては同じような傾向になっています。がんにかかる人はどれくらい割合なので

でしょうか。男性は62・7%、女性は46・6%で、2人に1人は一生のうち何らかのがんと診断されます。がんになる確率は2人に1人ですが、がんで亡くなる人はその半分弱(図1)。2人に1人はがんになるもの、それで命を落としているわけではありません。がんは全身のあらゆる臓器から発生します。部位別のがん死亡率では、男性の1位は肺がん、2位は胃がん。女性は1位が大腸がん、2位が肺がん。死亡原因になる患者さんが多い肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、肝臓がんは、「5大がん」と呼ばれます。がんは正常細胞がさまざまな機序で遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。原則、ヒトからヒトにうつる病気ではありませんが、なかには遺伝的に受け継がれていくがんも存在します。

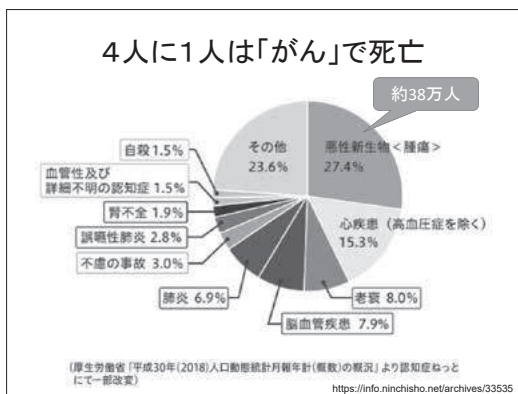


図1 4人に1人は「がん」で死亡

禁煙など生活習慣の改善で
がんの二次予防を

がんに限らず、病気には一次予防と二次予防という考え方があります。一次予防の目的は病気になるリスクを下げることに。禁煙、食生活、運動、肝炎ウイルスの除去治療、胃がんの原因になるヘリコバクター除菌療法などがここに入ります。二次予防の目的は死亡リスクの低下です。がんによる死亡を減らすことが目標で、厚労省では肺がん、乳がん、大腸がん、子宮頸がん、胃がんの検診を推進し

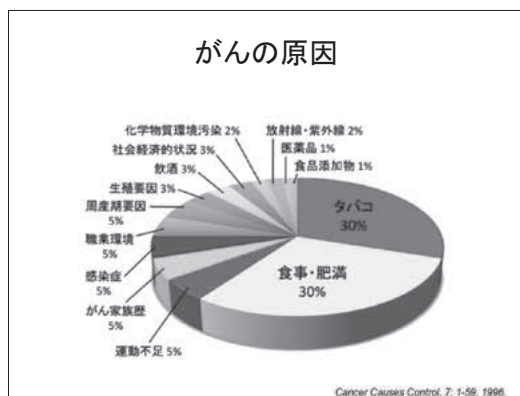


図2 がんの原因

がんの原因はさまざまですが、遺伝子の異常を引き起こしやすくする生活因子が最大の要因になります。喫煙、食生活、肥満、運動不足などがあり、日本人男性では喫煙が圧倒的に多いです。女性の場合は、子宮頸がんが感染によって起こるがんとして知られており、喫煙や飲酒、食生活、肥満も原因になります。アスベストによる中皮腫など、職業暴露によってがんが発生することもあります(図2)。

ています。

健診と検診はどう違うのでしょうか。健診は病気の発生を予防し、健康を維持することが目的で一次予防に当たり、健康を維持することが目的で二次予防に当たります。対して検診は病気の発見が目的で二次予防に当たります。がんの一次予防は生活習慣の改善によって行えます。肺がんをはじめ、さまざまながんの死亡を減少させるには喫煙率を下げるのが最も確実な手段です。禁煙治療は保険治療が可能になっているので、ぜひ治療してほしいと思います。

肺がんのうち、男性の70%、女性の15%は喫煙が原因と推定されます。タバコの煙には200種以上の発がん物質が含まれ、受動喫煙でも肺がんのリスクは約2倍上昇します。毎日1箱吸う人は、まったく吸わない健康者に対して肺がんのリスクが4~5倍に跳ね上がります。禁煙をすれば、4年でリスクが半分以下に減り、10年で非喫煙者と同等になります。喫煙は肺がんに限らず、虚血性の心疾患、肺気腫、COPD、胃潰瘍、くも膜下出血など、がん以外のリスクも上げることが分かっています。

喫煙関連生活習慣病であるCOPD（日本

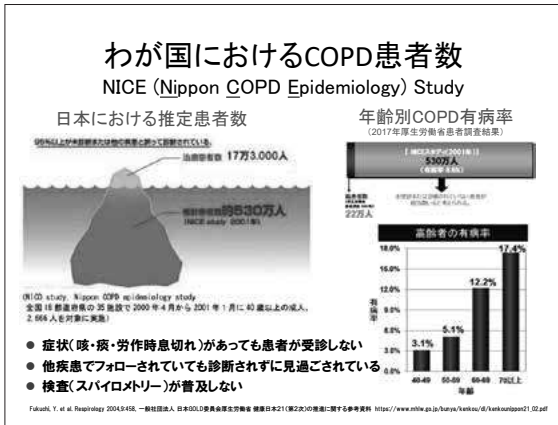


図3 わが国におけるCOPD患者数

語では慢性閉塞性肺疾患)にも注意が必要です。COPDには慢性気管支炎と肺気腫があり、ほとんどの原因はたばこです。循環器系の病気による死亡率が軒並み低下しているのに対して、COPDによる死亡率は右肩上がりが増えて、日本では推定550万人いると言われていています。そのうち実際に治療を受けている患者さんは4%に過ぎません(図3)。別名慢性全身性炎症候群と言われており、死亡原因になる合併症もたくさんあります。死亡者数も増加していて、日本人男性の死亡原因の8位になっています。

検診を積極的に受けて がんの二次予防を

がんの二次予防である検診の目的は、がんを早期に発見し、早期治療介入を行うことです。これは最終目標ではありません。究極の目標はがんによる死亡を減少させることです。がん検診の基本条件は、かかる人の多い5つのがん(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん)において、死亡を確実に減少させることや検査法が安全であること、検査精度がある程度高いこと、発見されたがんに対する治療法があること、利益が不利益を上回る事となつています。その有効性は発見率や生存率ではなく、死亡率の減少効果を証明することで評価されます。

厚労省では、こうした検診の対象や年齢を決めて推進していますが、受診率はなかなか上がりません。「受ける時間がない」「健康に自信があるから受ける必要を感じない」「心配なときはいつでも医療機関が受診できる」といった理由が多いようですが、ぜひ積極的に受けてほしいと思います。早期発見が重要です。

ゲノム医療や免疫療法が登場 がんと共存できる時代に

がん対策基本法が2007年に施行され、全国にがん診療連携拠点病院が設けられました。がん医療を担う若い世代の育成も進んでいます。兵庫医科大学病院も地域がん診療連携拠点病院の一つです。最近になって類型の見直しがあり、高度型の地域がん診療連携拠点病院に格上げされました。

令和はがんゲノム医療の時代と言われていきます。人の遺伝情報がビッグデータとして保管され、これを使ったゲノム創薬やAIの参入によるコンピュータ医療が始まっています。たとえばALKomaという概念も出てきました。ALK遺伝子の異常で起こるさまざまな臓器に発生するがんの総称ですが、臓器別の治療ではなく、ALK遺伝子という共通の遺伝子異常による分類・治療の時代が間もなく訪れます。それを実現するのががんゲノム医療です。兵庫医科大学病院はがんゲノム医療拠点病院としても機能しており、患者さんの遺伝子を調べて適応する抗がん剤を使うなど、がんゲノム医療を実施しています。

また、令和はがん免疫療法の時代とも言われています。これまでではがん細胞をターゲットに抗がん剤治療、分子標的薬治療、外科的療法、放射線治療などを行ってきましたが、がん免疫療法では免疫チェックポイント阻害薬を中心に免疫系の細胞を活性化させ間接的にがん細胞をやっつけます。こうした免疫療法ががん治療の中心になってきました。

今後はがんに対する意識改革も重要です。積極的に検診を受け、早期発見・早期治療をすればがんは治る病気です。新しい治療法が次々と開発され、患者さんも社会も医療者もがんとうまく向き合っていく時代になっていきます。

家庭から「SDGs」を考えてみませんか？

■ SDGsとは？

「SDGs」という言葉を街中やニュースなどで耳にする機会が増えたのではないのでしょうか？ SDGsとは、持続可能な開発目標を略したもので、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標のことです。

世界中の国が共通して解決しなければならない課題を17の目標で示しており、達成には公的機関だけでなく私たち一人ひとりの参加が求められています。

17の目標の一つに「つくる責任 つかう責任」があります。そこで考えたいのは「食品ロス」の問題です。日本の食料自給率（カロリーベース）は37%（令和2年度）、食料の多くを海外からの輸入に依存しているにも関わらず、日本の食品ロス量は年間570万トン、日本人一人当たりで換算すると、毎日お茶碗一杯分（約124g）を捨てている計算となります。

食品ロスは事業系食品ロスと家庭系食品ロスの2つに分かれ、家庭系食品ロスは全体の46%です。家庭から食品ロスが出る理由は以下の3つが考えられます。

- ①料理の作り過ぎ等で残る「食べ残し」
- ②野菜の皮や茎など食べられるところまで捨ててしまう「過剰除去」
- ③未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」（消費者庁HPより）

持続可能な消費と生産のためには、私たち一人ひとりが食べ物を無駄なく大切に消費していく必要があります。今回は②の過剰除去について考えてみます。

■ 食材を無駄なく使おう

野菜の皮や茎など、無意識に捨てていませんか？食べられないイメージがある、衛生面、食感が気になるという理由で捨てることも多いと思います。

実は捨てている部分は豊富に栄養素を含む部分でもあります。表にポイントを紹介しています。特徴を知って、おいしく無駄なく食材を使い切り、食品ロス削減に取り組んでみませんか？

管理栄養士
高田 千尋



捨てられがちな部分をおいしく食べる調理のポイント

きれいに洗浄	表面や細部についた汚れを落として皮ごと利用 【例】流水でしっかり洗う、泥汚れが気になるものはたわしを使う（きのこ類は洗浄不要）	
食感を活かす	皮は千切りにして、きんぴらやポン酢につけて浅漬け風に 【例】にんじんや大根の皮	
切り方の工夫	食感が気になる部分は細かく切って汁物やチャーハンなどの具材、ふりかけに 【例】白菜やキャベツの外葉、長ねぎの青い部分、しいたけの軸、大根の葉、ブロッコリーの茎	

今回は「春にんじん」を皮のまま丸ごと使ったレンピを紹介します。炊き込みご飯にするため、人参の皮の固さは気になりません。

春にんじんとさば缶の炊き込みご飯

1人前【エネルギー288kcal たんぱく質11.0g 脂質4.0g 塩分1.5g】

材料（5人分） 作りやすい分量

米	2合
にんじん	2/3本（100g）
生姜	1かけ（15g）
ねぎ	少々
さば水煮缶	1缶（160g）
【A】	
薄口醤油	大さじ2 （濃口醤油でも可）
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① にんじんと生姜はよく洗って皮ごと千切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 米をといで炊飯器に入れ、さば水煮缶の煮汁、【A】を加え、2合の目盛まで水（分量外）を加えて軽く混ぜる。
- ④ ①とさば水煮缶の身を乗せて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらくよく混ぜ合わせて器に盛り、②を散らす。

春にんじんとさば缶の炊き込みご飯



材料を切って炊飯するだけの簡単レシピです♪

『姿勢から健康をつくる!』

～長時間座位のリスクは、その時その日にリセットを!～

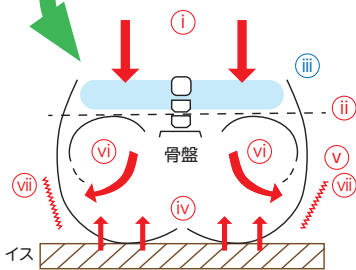
コロナ禍が続く中、座位時間が長くなっていませんか。長時間座り続けることは、血流や筋力、身体活動量の低下を招き、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病やフレイル等のリスクが高まると懸念されています。また、肩こりや腰痛などの症状は長時間座位を続けないための体からのメッセージでもあります。**60分に1回程度は立ち上がり、軽い運動(プレベ90号のエクササイズ参照)を行いましょ。また、お風呂上りや寝る前等に、今回ご紹介するエクササイズを実践し「姿勢からも健康をつくりましょ!」**

長時間座位の習慣化が招く健康不良

1日の長時間の座位による姿勢の変化



④～⑥ 腰背部への影響をクローズアップ



- ① 前のめり
- ② 脇が開く
- ③ 肩の位置が前上方へ
(首が埋もれる)
- ④ 骨盤の後傾
- ⑤ 股関節の屈曲(圧迫)
- ⑥ 内臓圧迫

長期間座位による体への影響

- 首のこり
- 肩のこり・腕のたるみ
- 巻き肩
- 猫背
- 腰痛・ポッコリお腹
- 血行不良
- 消化不良

- i 上半身の重みと重力が加わり続ける
- ii 骨盤の上側に負担がかかる
- iii 腰背部痛が起こる
- iv イスの反発力が伝わる
- v 下腹部が押し出され、内臓脂肪が付きやすくなる
- vi 臀部内側は外(横)へと広がろうとする(O脚の要因)
- vii 臀部外側の筋肉は広がらないように硬くなる

習慣化による心身への悪影響

- 生活習慣病
- 整形外科的疾患
- 認知症
- その他

- フレイル
- ロコモティブ
シンドローム
- メタボリック
シンドローム

真っ直ぐにゴロ寝(目標1分)

出来る方は3セット/日

効果

- ◆ 下側の太腿の横(大転子)の出っ張りを中へ押し込む
- ◆ 体を真っ直ぐに保つための筋肉トレーニング
- ◆ 体の中心軸を認識し直す

両脚をしっかりと揃える



- ① 横向きに寝る
- ② 下になっている腕は掌を下向け、伸ばせる範囲で真っ直ぐに
- ③ 反対側の手は、おへその前の床に軽く触れ、体を支える



腹筋は縦に伸ばすように、内腿は脚が離れないように力を入れる
手先からつま先まで、体を真っ直ぐに保つように、マットの端など直線に沿わせる
左右各1回ずつ行い、不安定な方は歪みが強いので、もう1回追加する

ヒップリフト(目標1セット5回)

出来る方は3セット/日

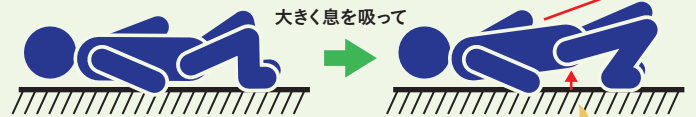
効果

- ◆ 腰痛予防・軽減
- ◆ 骨盤の後傾(癖)を戻す
- ◆ 内腿の引き締め
- ◆ 臀部の筋力アップ

動作をゆっくり丁寧に行うことが大切!

5秒キープ中も呼吸は自然に

大きく息を吸って



- ① 仰向けで、腕は腰の横あたり、自然な位置に置く
- ② 両膝を立て、膝が離れないようにする
- ③ 踵は膝の真下、出来る方はお尻に近づける

- ④ 息を吐きながら、両膝を斜め上へ押し出す
- ⑤ 肩・腰・膝が斜め一直線になった所で5秒キープ
- ⑥ 息を吸いながら、背中・お尻を戻し、息を吐き切る

※現在、通院治療中の場合は、医師の指示に従ってください。安全に留意し、自分のペースで行い、運動によって違和感等があれば、直ちに中止し、医療機関を受診してください。

阪神南会議

阪神南会議のフォローアップ研修会は、11月4日(木)に尼崎商工会議所において2年ぶりに開催することができ、45名にご参加いただきました。

伊賀会長の開会の挨拶に続き、芦屋健康福祉事務所保健師の日置彩伽氏より「結核とCOPDについて」の講話がありました。次に兵庫県健康増進課歯科衛生士の大西菜摘氏からは、些細な口の機能の衰えを放っておくと体の機能まで衰えてしまうオーラルフレイルについてお話しいただき、チェックシートや冊子を使ってお口の健康について考える機会になりました。

健康運動指導士の亀澤徹郎氏からは「感染症対策で、より明確になった身体活動の取り組み」をテーマに、コロナ禍の今、健康づくりの身体活動を見直し、自己流でよいので身体能力の伸びしろを自身でつくることを、体操を交えてお話しいただきました。

次に「こころの健康について-ストレスとその対処法」と題して兵庫県精神保健福祉センター所長の酒井ルミ氏にご講演いただきました。

コロナ禍で状況が変わって生活様式の変化に戸惑いがあるなど、ストレスの種類は色々ありますが、対処方法を自身で考えておくこと、家族のためではなく、自身のために自分を大切にすることが第一であるというお話で、これからの新しい生活様式での暮らしの参考になりました。

参加者から、「無理をしないことが大切だと気づきました」「ストレスをためず、できることをやります」などの感想が聞かれました。

最後に、講演会ではアクリルボードやマイクの不具合でお聞き苦しいところがありましたことをお詫び申し上げます。



阪神北会議

10月25日(月)、フォローアップ研修会を集合と同時配信のハイブリッド形式で開催し、会場の阪神北県民局に22名、リモート視聴21名にご参加いただきました。

前半は兵庫県健康財団健康運動指導士の山ロー仁氏より「何をするにも筋肉が必要!」と題し、健康づくりのための3つの運動「筋力トレーニング・ストレッチ運動・有酸素運動」を取り入れて、「とにかく動く」から「考えて賢く動く」に意識を変えることや、体の資本となる食事は毎回栄養素をバランスよく摂取することを教えていただきました。

後半は武庫川女子大学栄養科学研究所の谷野永和氏による「高齢者の低栄養・フレイル予防-食事摂取基準2020年版で考える-」と題し、毎日食事をしているから栄養はとれていると思っていたら、実は低栄養になっていることがある。自身の体重変化やBMI値を知り「栄養・運動・社会参加」を意識して、おいしく食べて楽しく生活する工夫をしてほしい。特に75歳からは体重減少に留意し、栄養素の中でもタンパク質やビタミンDを摂取してフレイルの発症リスク低下を目指してほしい。また、おやつなどの甘い物を上手に取り入れることも重要だと指導をいただきました。

今回はコロナ時代の新しい研修会としてハイブリッド型を取り入れました。今後も多くの推進員さんにご参加いただける研修会を目指して参ります。



県民運動の ひろば



健康づくり推進員 フォローアップ研修会

新型コロナウイルス感染症
感染拡大防止対策（消毒、換気、検温等）
を徹底し、開催しました。

推進会議

10月21日(木) 神戸
ポートピアホテルにて、
推進員フォローアップ
研修会として開催した
「Dr.家森と楽しむ世
界の健康長寿食」ラン
チセミナーに、46名
の方が参加されました。



第1部では、健康ひ
ろば21県民運動推進

会議会長家森幸男氏が「シルクロードの光と影-
長寿と短命の分かれ道-」と題し講演。果物や野
菜が豊富なウイグル族は長寿、羊肉が主食で、ほ
とんど果物や野菜を食べないカザフ族は短命で、
食生活が健康寿命に大きく影響していることが分
かりました。

第2部では、ポートピアホテル総料理長岸本貴彦
氏による「『ラム肉やドライフルーツを使ったシルク
ロードの長寿食を楽しもう』-多彩な主食と主菜を
適塩で美味しく食べ比べ-」というテーマでランチ
を楽しみました。

野菜やドライフルーツがたっぷり入ったラム肉の
炊き込みご飯「ポロー」は、日本人にはあまり馴染
みのない味でしたが、塩分、油分が少ない上に、バラ
ンスよく栄養を取ることができるので、ウイグル族
の長寿につながっているのだと思いました。

参加者からは「減塩に気を付けて100歳まで頑張
ります」「家でできる減塩方法を実践します」との
声があり、健康長寿を志す良い機会となりました。

東播磨会議

新型コロナウイルス感染者数が減少していた10月21日(木)にフォローアップ研修会を加古川総合庁舎にて開催し、50名の参加がありました。兵庫県健康財団健康運動指導士の山口一仁氏による「健康体操『脱』座りすぎ生活!』のその前に…」では、動ける体づくりのポイント、背中のファンクショナルエクササイズを教えてくださいました。参加者から、エクササイズでは可動域が広がったのでおうちでもやってみますという声をいただきました。

講演では、公益財団法人復光会垂水病院精神保健福祉士 上田知香氏から「人はなぜお酒を飲むのか??～知って得する、お酒のはなし～」と題し、過度な飲酒は、健康寿命に関わる病気の危険因子になります。毎日飲酒すると約10年老化を進めますので、健康診断は実年齢の10歳上の結果が出ます。お酒はストレス解消剤にはならないので、ストレス発散できません。飲酒以外で楽しめるものを探して、わくわくしたり、ハッピーになることを探しましょうとお話いただきました。参加者からは、「アルコール=薬物という認識はなくアルコール依存症は他人事でしたが、認識を改めて周囲の人に広めたいと思います」という声がありました。健康ひょうご21県民運動ポータルサイトから上田先生の講演を2022年11月30日まで視聴していただくことができますので、ぜひご覧ください。



北播磨会議

北播磨会議では11月10日(水)に社総合庁舎4階会議室において健康づくり推進員フォローアップ研修会を開催し、45名の参加がありました。

講演①では、加東健康福祉事務所の逢坂悟郎所長より、「新型コロナウイルス感染症～第4波、第5波を経て～」と題し、新型コロナウイルスの特徴や加東健康福祉事務所が取り組んだ対策等についてお話がありました。

講演②では、ヨーガ療法士・表情筋トレーナーの前川千賀子氏より、「マスクを外した時の顔、大丈夫ですか?～表情筋エクササイズで悩み解決!～」と題して講演と実践があり、長引くマスク生活で衰えた表情筋を整えるエクササイズや、唾液の分泌を促したり舌を鍛えたりするお口の体操の実践がありました。また、ヨガの呼吸も教えていただき、リラックスした雰囲気での研修会となりました。参加者からは、「初めて表情筋エクササイズを実践し、とても良かった」「地域にも広めたい」などのご意見をいただきました。

続いて健康体操では兵庫県健康財団健康運動指導士の山口一仁氏による筋肉の役割や特性、筋力トレーニングの効果についての講話と実践があり、その他、加東健康福祉事務所から結核予防及び食の力を活かしたフレイル予防について情報提供がありました。

コロナ禍でもできる健康づくり活動について様々な分野から学ぶことができ、とても有意義な研修会となりました。



中播磨会議

中播磨会議では、10月7日(木)に市川町文化センターコミュニティホールにおいて健康づくり研修会(健康づくり推進員フォローアップ研修会)を開催し、61名の参加がありました。

併設事業として、食の安全安心等のパネル展示を行い、研修会では、実践発表として(公社)兵庫県歯科衛生士会と(公社)兵庫県栄養士会の方々に「フレイル対策事業の取り組み報告」をしていただき、歯・口腔、食の健康について学びました。

また、「たばことCOPD」について中播磨健康福祉事務所保健師の大石そら氏から説明がありました。

続いて講演は、健康運動指導士の亀澤徹郎氏に「感染症対策でより明確になった身体活動の取り組み」と題し、感染対策を行いながら実践する身体活動のポイントをお話いただきました。参加者からは「コロナによって高齢者だけでなく、若い人達にも心身に異常が起こっている大変な事態であること、意識的に運動しないとなかなか出来ないことを再認識した」など感想がありました。最後には「+10(プラス・テン)エクササイズ」を実践し、コロナ禍で引きこもりがちであまり動かすことがなかったからだを動かすことができ、とても有意義な研修会となりました。



西播磨会議

西播磨会議では、11月29日(月)に新宮ふれあい福祉会館において推進員フォローアップ研修会を開催し、80名の参加がありました。

最初に兵庫県健康増進課歯科衛生士の秋山安祐美氏に「オーラルフレイルを予防しよう～お口の元気はからだの元気のもと～」と題し、オーラルフレイルが起こる原因や予防方法、自己チェック、舌ブラシの使い方について教えていただき、その後、口周りの筋肉を鍛える体操を行いました。参加者からも「マスクをつけ、人と話す機会が減り、口周りの動きが少ないため、パタカラ体操が大事」など好評を得ました。

次に、健康運動指導士の亀澤徹郎氏に講話と健康体操のご指導をいただきました。コロナ禍で生活が変わった今、具体的な健康寿命延伸のための身体活動のポイントをお話いただきました。

続いて、赤穂健康福祉事務所管理栄養士の藤田志保氏に「食べて元気にフレイル予防～毎日の食事を楽しんで健康寿命を延ばそう!～」と題し、フレイル予防(低栄養予防)のため、1日3食しっかり摂ること、「エネルギー」「たんぱく質」の補給の重要性などを学びました。

今回の研修会を通じて「口腔ケア、運動、社会参加、食事」でフレイル予防ができることを学び、健康寿命延伸に対する意識が高まる有意義な時間となりました。



但馬会議

但馬会議は10月20日(水)に兵庫県立但馬文教府においてフォローアップ研修会を開催し、55名の方に参加頂きました。

第1部では、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の竹屋泰先生をお迎えし、「コロナ禍におけるフレイルと認知症」と題して講演頂きました。

認知症予防にはなるべく一人ではなく、ご家族、友人と食事をする事、また、今コロナ禍で直接人と会えなくても、パソコンや携帯電話によるビデオ通話、LINE、メールをするだけでも、脳への刺激になり、予防の効果があるというお話がありました。

また、外出自粛の長期化によって高齢者のフレイルの進行が心配される中、1日でも健康に長生きするためには、たんぱく質をたくさん摂り筋肉をつけること、もし食べ物から摂取することが難しい場合は、サプリやプロテインから摂取することも可能な時代になっていると、栄養面からフレイル予防をご指導いただきました。

第2部では、兵庫県健康財団健康運動指導士の田賀雪枝氏より、誰でも日常で出来るフレイル予防として、ポッコリおなかを引っ込めるための脇腹のストレッチや、足のむくみ取りの方法、体を使いながらの脳トレ等、実演も踏まえながら楽しく教えていただきました。

コロナにより、今まで以上に『健康』の大切さを意識する機会が増えた今、但馬支部では今後も参画団体及び、推進員の皆様と共に、健康づくりの普及・啓発に努めてまいります。



たんば会議

たんば会議では、11月19日(金)に丹波の森公苑において健康づくりセミナーを開催し、56名の参加をいただきました。

冒頭に、兵庫県精神保健福祉センター所長の酒井ルミ氏に「『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～」と題して、ストレスはどのように体に影響するのか、コロナ禍の中で生じたストレスをどう対処するのか、不安を打ち明けられた時の対応ポイントなどを詳しく講演いただき、参加者からは、大変参考になったと好評でした。

次に、兵庫県健康増進課歯科衛生士の小前みどり氏より、「目指せ!お口の元気アップ」と題して、オーラルフレイル予防のためのお口周りの筋肉を鍛える元気アップ体操等について講話いただき、習慣的なお口のケアを促しました。引き続き、兵庫県健康財団健康運動指導士の田賀雪枝氏に「コロナ過での運動不足解消」と題して、高齢者の腰痛・ひざ痛について日常生活での注意点を、実践を交えて指導いただきました。アンケートでは、「すき間時間を見つけてすぐ実践してみます」との声を多くいただきました。

また、COPDについての情報提供も行い、盛りだくさんの内容で日常生活の中で健康づくりに役立てていただける研修会となりました。



淡路会議

淡路会議は、10月8日(金)にフォローアップ研修会を開催し、99名の参加がありました。

今年度も新型コロナウイルス感染予防対策のため、兵庫県洲本総合庁舎での参加人数を減らし、個々にリモート視聴できるようにするだけでなく、別会場(洲本市役所・淡路市役所等)でも参加者が視聴できるように工夫を行いながら開催しました。

講演では、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の竹屋泰氏に「認知症の新常識!!」と題し、認知症の基本的な知識に加え、新薬の情報や認知症になった人への対応など、ユーモアを交えながらわかりやすくお話していただき、多くの知識を参加者に伝えることができました。

健康体操では、洲本市介護福祉課長寿支援係理学療法士の畑山浩志氏に楽しくいきいきと生活続けるためには筋力の維持が必要であり、「いきいき百歳体操」を定期的にする事でより効果的に足や腕の筋肉を鍛えることができることを、実践を交えてお話していただきました。

8020運動では、兵庫県健康増進課歯科衛生士の畑沙耶香氏に「お口の筋力アップ! 防ごうオーラルフレイル」をテーマに、淡路島の特産でもある吹き戻しを使い、腹式呼吸や口元の筋肉を鍛えることで口腔機能改善や誤嚥予防等になることを教えていただきました。

コロナ禍ではありますが、健康づくりへの取組みが滞ることがないようオンラインを活用した分散会場での開催など、研修の機会の確保に努めていきたいと思っております。



【協賛企業】●大塚製薬(株) ●フジッコ(株)

【協力企業】●(株)神戸ポートピアホテル

健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛・協力いただき、健康づくりに取り組んでいます

(50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!

「大豆のうた」動画をリニューアル

健康ひょうご21県民運動 食の健康運動では、生活習慣病などの予防に効果があると言われている大豆の良さを見直すとともに、大豆、魚、野菜など日本の伝統的な食生活の普及をすすめています。

この春、歌手グループ「クッキーズ」が歌う「大豆のうた」動画をリニューアル。ダンスをおどったり、大豆はどんな食べ物に変身しているのかなど歌詞を通して楽しく食育ができます。園や食育の場、ご家庭でお子様とお楽しみいただけます。ぜひご視聴ください。



働き盛り世代向け SNSはじめます 手軽に実践できる「食」や「運動」の情報発信

働き盛り世代に向け「食」では、手軽にできる野菜料理やカロリーコントロールのコツなど、「運動」では、ちょっとした休憩時間にできる簡単なエクササイズなどをSNSで配信します。

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。



健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介

令和3年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修会

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しました。今年度も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、推進員支援ガイドを用いた書面研修により、推進員への理解を深めていただいた新任推進員154名、食の健康運動リーダー39名にそれぞれ委嘱しました。令和4年4月から2年間活動していただきます。

引き続き、再任推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。コロナ禍で活動が難しい状況ではございますが、更なる健康づくりの推進のため、活動を期待しております。

養成依頼のあった推進会議の参画団体においても、研修会を開催しました。

「健康ひょうご21県民運動で進める健康づくりについて」

「いつまでも口で美味しく食べるために～あなたの口は大丈夫?～」

兵庫県歯科衛生士会 副会長 岩崎 小百合氏
おうちでもできる体づくり
～いつでもどこでも+10(プラス・テン)運動～



元気なからだをつくらう! 食育コンサート



「ひょうご」食の健康「運動」の一環として、県内10か所で開催予定のところ、コロナウイルス感染拡大防止のため9か所で実施しました。

また、今年度も引き続き、体温チェックや手指消毒、マスク着用、換気等のコロナ対策を徹底したうえで開催となりました。子どもたちはクッキーズ(歌手グループ)のお姉さんと一緒に「大豆のうた」を始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などを学びました。

日程	実施団体
10月8日(金)	高岡育児園(加東市)
10月15日(金)	認定こども園あいきの丘(丹波市)
10月19日(火)	姫路市立御国野幼稚園
10月22日(金)	洲本子育て学習センター 五色すこやか子育てセンター
10月26日(火)	日高町保育園・認定こども園連絡協議会
11月5日(金)	神戸市立あづま幼稚園
11月9日(火)	宝塚さくら保育園(宝塚市)
11月10日(水)	加古保育園(稲美町)
11月25日(木)	伊丹市立せつよう幼稚園

コンサート実施後の感想や効果については、「時間配分もちょうどよく、飽きる事なく最後まで見ることができていた。」「クッキーズの明るいキャラクターとすてきな歌声に子どもたちは引き込まれていました。楽しい手遊びやおしゃべりの中にバランスのよい食事の大切さが感じられるクイズ等も折り込んであり、楽しみながら学びの内容でした。」「給食のメニュー、使用している食材などに興味を示す園児の姿が増えたように思う。『朝ごはんを食べてきた』と朝ごはんをしっかり食べる事の大切さを知らせる園児や『納豆食べた』と大豆製品を食べたことを知らせる園児などコンサートでの食育が活かされているように感じた。』などの嬉しい報告をいただきました。



令和4年度健康ひょうご21県民運動 推進フォーラム(予告)

開催日時 令和4年6月2日 13時30分～16時15分(予定)

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講演1テーマ「県民運動で分かった認知症も防げる食

べ方上手」

講師 師…家森 幸男氏(公財)兵庫県健康財団会長

講演2テーマ「10歳若返る!「インターバル速歩」

—コロナに負けない体づくり—

講師 師…能勢 博氏 信州大学特任教授(医学博士)

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

(10ページ参照)からお申込みいた

問合せ先

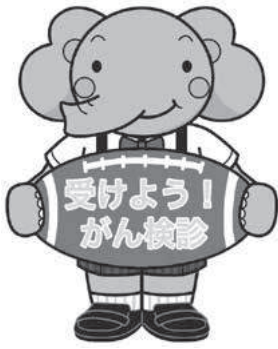
(公財)兵庫県健康財団健康づくり課

〒652-0032

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12

TEL…078-579-0166

FAX…078-579-0600



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。



結核とたたかう
シールぼうや

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。

これらの活動は、健診等事業で得た資金を充当する一方で、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。

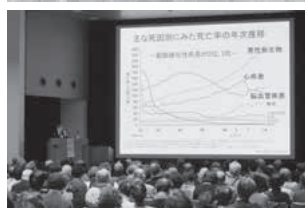
がんの現状 ※性別不詳があるため男女の合計が総数と一致しません。

- ◆2018年に新たに診断されたがんは980,856例
(男性558,874例、女性421,964例)
- ◆2019年にがんで死亡した人は376,425人
(男性220,339人、女性156,086人)
- ◆日本人が一生のうちにがんと診断される確率(2018年)
男性65.0%、女性50.2%
- ◆日本人ががんで死亡する確率(2019年)
男性26.7%、女性17.8%
- ◆がん死亡数の順位(2019年)
全体・・・1位 肺 2位 大腸 3位 胃
男性・・・1位 肺 2位 胃 3位 大腸
女性・・・1位 大腸 2位 肺 3位 膵臓
(国立がん研究センターHPより抜粋)

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。

いただきましたご寄附は、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活動に活用しています。



結核の現状(2020年)

- 日本・・・罹患患者数 12,739人
死亡者数 1,909人
- 世界・・・罹患患者数 約1,000万人
死亡者数 約 140万人

【ポイント】

- ◆1950年代まで日本の死亡原因の第一位。かつては亡国病と恐れられていました。
- ◆近年の結核の特徴として「高齢化」「外国生まれの患者の増加」が挙げられ対策が急がれています。
- ◆新型コロナウイルス感染拡大の影響で受診控えによる発見の遅れ→重症化・集団感染が懸念されています。
- ◆結核の征圧は国内のみならず世界レベルでの対策が必要です。

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。

募金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援等に活用しています。



〈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、手数料は有料となります)

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 Tel.078-579-0166 (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。

健康づくりのサポート

講師派遣事業のご案内

市町、団体、企業・事業所等が実施する健康づくりのための研修会、講習会、健康教室、勉強会、イベント等に（公財）兵庫県健康財団の専門スタッフ（健康運動指導士、管理栄養士等）を講師として派遣し、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。

例えば…

- ◆ 地域、団体、社内の研修会・勉強会・イベント
- ◆ 健康づくり教室、介護予防教室、運動教室
- ◆ 記念大会、安全衛生大会、社員研修会、労働安全衛生事業等にご活用ください。



講演のテーマの例

時節に合わせた運動・栄養指導をはじめ、

- ◆イスを使ったいつでもどこでも出来る体操
- ◆正しい歩き方や姿勢
- ◆肩こり・腰痛予防を中心とした理論と実践
- ◆コロナ太り解消の運動
- ◆メタボや生活習慣病予防の食生活
- ◆「フレイル」予防の食生活
- ◆からだを守る免疫と食生活
- ◆継続できる糖質コントロールの方法
- ◆健診結果の見方と生活習慣改善
- ◆心のセルフケア



テーマが決まっていなくても大丈夫！ まずはご相談ください。

多人数が一堂に会しての集合形式、オンライン形式（要相談）、どちらにも対応致します。

講師派遣にかかわる費用

33,000円（税込）／1回（3時間以内）／1名 + 指定会場までの往復交通費実費

手続きの流れ等、詳しくは（公財）兵庫県健康財団ホームページ「健康づくりのサポート」より「講師派遣事業」をご覧ください。



（公財）兵庫県健康財団 健康づくり部 健康づくり課

Tel 078 (579) 0166 Fax 078 (579) 0600

URL <http://www.kenkozaidan.or.jp/>

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に!

10名様



熟練の珈琲職人
たちのこだわりを、
ご家庭でも。

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。

UCC上島珈琲株式会社様より UCC 職人の珈琲 無糖 PET900ml 12本入りを10名様にプレゼント。

本格的なドリップコーヒーの味わいを簡単・手軽に楽しめる『UCC 職人の珈琲』は、独自製法「UCCアロマダイレクト製法」を採用し、香料を一切使用することなく、レギュラーコーヒー本来の“挽きたての香りやこだわりのコク”をお楽しみいただけます。

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6月30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90号感想)

健康寿命を延ばすために、これからは食事や運動で脳と体の健康を守っていきたくと思います。

(神戸市 女性)

今号の特集を読んで、体が元気で脳がだめになってしまったら大変だと気付かされました。今からできることを家族で話し合い、取り組んでいきたいと思っています。

(神戸市 女性)

たんぱく質がメンタルにも影響すると知ってびっくりしました。たんぱく質を摂ることの大切さを改めて知りました。

(神戸市 女性)

運動が筋力・体力の維持だけでなく、脳の活性化にもつながることが興味深いです。家族にも声をかけながら、ストレッチや筋トレ、有酸素運動に取り組みたいです。

(三田市 女性)

編・集・後・記

がんは誰でもかかる可能性のある病気です。それほど身近な病気ですが、「自分や周囲の人ががんになるなんて想像できない」という方は多いのではないのでしょうか。私も例にもれず、いざ自分や家族ががんになった時は頭が真っ白になってしまうとだろうな…と思います。ひどく落ち込んだり、悩んだりするだろうことは想像できたのですが、そのストレスで精神疾患を患ってしまう方も少なくないのです。大西先生のお話で、初めてそのことを知りました。がんにとまわりつく死のイメージはそれほど強いのでしょうか。

二人に一人ががんになるものの、それで命を落としているわけではないと木島先生は仰っています。テレビやネットの情報は有益なものばかりではなく、いたずらに恐怖心をあおるだけの内容もあります。正しい情報や知識を得ることは、いつかその日が来たときの大きな支えになるはず。大西先生と木島先生の講演は財団ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください(本誌1ページ目にQRコードとアドレスを掲載しております)。



 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



〒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。