

「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 99

プレベ

2026

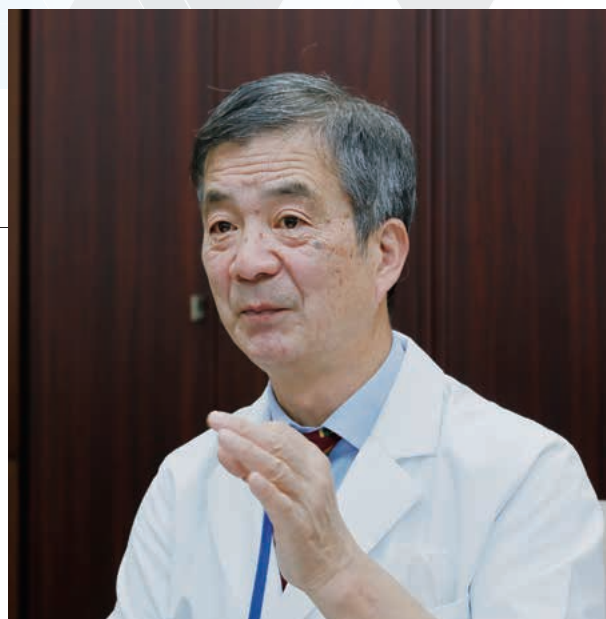
## アルコールと健康障害



公益財団法人兵庫県健康財団

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

# アルコールと健康障害



(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。

日本酒にビール、酎ハイにワイン、ウイスキー…。私たちの身近にあるアルコールは、ときに生活習慣病をはじめとする健康障害を引き起こす原因になります。心身の健康にダメージを与えないために重要なのは、飲む量や頻度を意識した適切な飲み方です。アルコールがもたらす健康障害の現状と、飲酒の際に気をつけたいことについて、当財団の熊谷仁人医監兼参事に聞きました。

## アルコールの消費量は低下 一方で不適切な飲み方が課題に

お酒は生活に豊かさや潤いを与えるもので、伝統や文化としても深く浸透しています。その一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因になります。アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合にはいろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。

平成26年に施行された「アルコール健康障害対策基本法」は、不適切な飲酒による心身の健康障害や、それに伴う飲酒運転、暴力、家庭問題などの防止を目的とした法律です。この法律に基づいて作成された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(以下ガイドライン)では、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、不適切な飲酒を減らすための留意事項を示しています。また、国民の健康を実現するために厚生労働省が推進する運動「健康日本21」(第二次)で

図1 お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例) 500ml (5%) の場合の純アルコール量  
 $500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

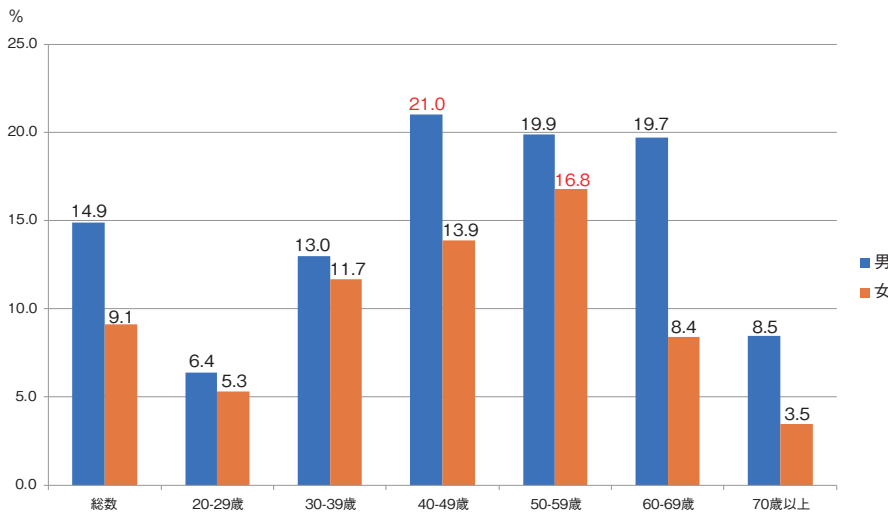
も、生活習慣病予防の観点からアルコールが一つの柱になっており、特に「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少」「20歳未満の飲酒をなくす」「妊婦中の飲酒をなくす」の3点を重点項目としています。そのうち、20歳未満と妊婦の飲酒については減少し改善傾向にあります。しかし、生活習慣病のリスクは高める飲酒習慣を持つ人の割合は変わっていないことが現在の大きな課題であり、第三次の目標にも掲げられています。

アルコールの消費量自体は、平成4年をピークに減少しています。人口の減少に加えて、最近ではライフスタイルの多様化などが背景にあると思われるわれます。成人一人当たりの酒類消費量は、ピーク時の101.8ℓから、令和5年の75.6ℓまで大幅に減少。4分の3に減っています。飲酒習慣の状況も高齢化がはつきりしており、年齢とともに飲んでいく人が増え、若い世代の飲酒習慣は減ってきていることが分かっています。

一方で、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は変わっていません。リスクを高める量というのは、1日当たりの純アルコール量で男性は40g、男性より分解できるアルコール量の少ない女性は20gと定義されています。アルコール20gの目安は、缶ビールは500ml、日本酒は1合となります。男性なら缶ビールを1日に

2本を飲むとリスクが高まる計算になります。令和元年の厚生労働省の調査によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性で14.9%、女性で9.1%で、特に男性は40歳代、女性は50歳代で割合が最も高かったと報告されています(図2)。リスクを高める飲み方をしていく人をいかに減らすかが喫緊の課題となっています。

図2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」

## アルコールの問題点とは？ リスクは直線的に増加する

アルコールの問題点はさまざまです。健康面では、肝臓病や膵臓病、脂肪肝、消化器疾患、メタボリックシンドローム、高脂血症、糖尿病、痛風、循環器疾患など、多くの生活習慣病の原因になるほか、うつ病などの精神疾患、認知症にもつながります。生活習慣病のリスクは、1日平均飲酒量とともに直線的に増加することも明らかにされています。

また、飲酒による事故(交通事故、転倒・転落、溺水、凍死、吐物吸引)や飲酒による暴力、運転技能の低下など社会的な問題も引き起こします。

生活習慣病との関連では最近、飲酒によるメタボリックシンドロームにも注目が集まっています。アルコールにはもともとカロリーがあります。アルコールにはもともとカロリーがありますが、つまみを食べながら飲酒をすると、つまみの分のカロリーもプラスされます。それとは別に食事も摂っていると、どうしてもカロリー過多となり肥満の原因になります。1日の飲酒量とは別に、つまみによるカロリーの摂り過ぎにも気をつけましょう。

成人男女の1日当たりの純アルコール量、40g以上、20g以上が生活習慣病のリスクを高め

図3 清酒1合(180ml)に相当する量

 清酒1合 15度 180ml	
 ビール 発泡酒(中ビン) 5度 500ml	 ウイスキー 43度 60ml
 焼酎 25度 110ml	 ワイン 14度 180ml
 缶チューハイ 7度 350ml 5度 500ml	

出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(令和6年度版)

る量とされますが、ガイドラインでは出血性の脳卒中や大腸がん、高血圧など、それよりも少ない飲酒量でも発症リスクが高まる病気があるとして示しています。男性40g、女性20gなら大丈夫と考えるのではなく、これよりもできるだけ減らすことが重要で、さまざまな病気を招くリスクを低下させることができます。あわせて、毎日飲むのではなく、飲まない日をつくることも必要です。

## 飲む頻度が少なくても「大量機会飲酒」は危険

最近、注意すべき飲み方として「大量機会飲酒」の危険性が指摘されています。毎日は飲んでいなくても、月に1回でも純アルコール量が60g

を超える飲酒をすることで、やはり生活習慣病のリスクを高めるのです。日本酒なら3合、ビールなら中ジョッキ3杯程度の量なので、飲み会などがあるとたくさん飲んでしまうという人は、飲み方に工夫が必要です。

よく眠れるからと寝酒を習慣にしている人もいますが、就寝前の飲酒は逆に睡眠の質を低下させることが分かっています。のどが渇いたり、トイレに行きたくなったりして眠りが浅くなるほか、脱水も起きやすくなるので注意しましょう。

飲酒によるリスクを把握するには、健康診断での問診のほか、WHOが作成した「AUDIT」(アルコール使用障害同定テスト)が有効です。AUDITは、アルコール飲料を飲む頻度や量、飲み始めると止められなくなった頻度など、10の質問に答えることで問題飲酒を早期に発見するもので、テスト結果から「飲酒に問題のない群」と「飲酒に問題のある群」に分けられます。さらに「飲酒に問題のある群」は、「問題飲酒がある

### ●AUDITでセルフチェック

[https://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck\\_top/alcohol\\_audit/](https://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/alcohol_audit/)

健康ひょうご21AUDIT

検索

がアルコール依存症までは至っていない」と「アルコール依存症が疑われる」に分けます。前者は酒量を減らす必要があり、後者は専門機関での治療につなげる必要があります。AUDITは自分でもテストをしてみることができるので、お酒を飲む人はセルフチェックをしてみてもいいと思います。

## 長く楽しむために適切な付き合い方を

飲酒による身体等への影響について、先に挙げたガイドラインは「考慮すべき飲酒量」「配慮のある飲酒の仕方」「飲酒や飲酒後の行動の判断」に資することを目指すとしています。アルコールは、どう付き合いかが重要なのです。

人生100年時代です。お酒も、長く楽しく飲める付き合い方を考えたいものです。繰り返しになりますが、1日の純アルコール摂取量は男性40g、女性20gまで、1週間のうちお酒を飲まない日をつくる、飲み会などでの大量飲酒はしない、そしてつまみも含めた摂取カロリーに気をつけることがお酒との適切な付き合い方になります。

寝酒はもちろん、寝る前の飲酒と食事も避けましょう。飲んだり食べたりした後、すぐに寝ると、カロリーはすべて体に蓄積されます。寝



る2時間前ぐらいには飲酒も食事も控えておくのが理想です。

また、健康診断の数値は飲酒による健康障害に気づくチャンスです。血圧や、肝臓の数値を測るガンマGTPはわかりやすい指標になります。基準より高いと指摘された場合は、生活習慣の見直しを考えましょう。治療が必要なケースもあるので、放置するのは禁物です。

健診時の問診やAUDITで、アルコールとの付き合い方を客観的に見ることも重要です。アルコール摂取が多いと分かったら、そこから

図4 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許せない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査は忘れずに





出典：公益社団法人 アルコール健康医学協会

日々の習慣を改善することで健康を維持することが出来ます。健診は自分の体の状態を客観的に見る絶好のチャンスです。アルコールに限らず、食生活や運動も含めて課題が見つければ、生活習慣の改善にうまくつなげてください。

お酒の良い飲み方を知り、適切に飲むことが何よりも大事です。なかなか難しいですが、周りの人の協力も得ながら、お酒と良い関係を持つてもらえればと思います。過度な飲酒でアルコール依存症になってしまうと、禁断症状が出るな

ど自分ではコントロールするのが難しくなって治療が必要になり、お酒をやめなくてはならぬことになります。この先もお酒を長く飲み続けるためには、適正飲酒を心がけることが不可欠です。

楽しくお酒を飲むために、アルコールは健康障害を招くリスクがあるということ、そのリスクを減らすための飲み方を心がけることが大事だと知ってください。

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

令和8年4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。(※1)

①初めて受診割引 当財団で初めて受診される方

②継続受診割引 過去3年以内に当財団で受診された方

令和8年4月～5月

(税込)

コース	定 価	割引後額	①初めて受診割引	②継続受診割引
プレミアムドック (ゆったり宿泊)	84,700円	→ 79,700円	○	○
プレミアムドック (お手軽価格で宿泊)	74,800円	→ 69,800円	○	○
プレミアムドック (宿泊なし)	60,500円	→ 55,500円	○	○
プラチナドック(※2)	39,600円	→ 34,600円	○	○
スタンダードドック(※2)	33,000円	→ 28,000円	○	対象外

※1 健康保険組合等の健診、ドックは対象外となります。

※2 胃内視鏡の場合は、5,500円(税込)が追加になります。

## 施設健診のWEB予約が始まりました

これまでは電話予約のみでしたが、WEB予約を活用いただくことで、夜間や休日など時間に関係なくご予約いただけます。

## ① 申込

ホームページの申込フォームに必要事項を入力ください。

## ② 受付

申込後、受付メールが届きます。

※この時点では予約は完了していません。

## ③ 調整

担当者から、メール又は電話で連絡させていただきます。

## ④ 完了

予約完了

※ 従来どおり、お電話での予約も可能です。



お問い合わせ  
施設業務課

TEL 078-579-3400 (平日 8:30 ~ 16:30)

## おつまみの工夫で生活習慣病予防

健康に配慮しながら、お酒を楽しむために気を付けたいのが「おつまみ」です。つい、高カロリー、塩辛く、脂っこいもの、糖質過多な料理が多く、生活習慣病につながっていないでしょうか？野菜や大豆製品、魚介類、脂肪の少ないお肉など体にやさしい選択を心がけましょう。空腹での飲酒は悪酔いのもと。軽くおつまみを食べてから飲むのがおすすめです。

### ・おつまみは選び方1つでヘルシーに!・

#### ひかえめ

- 揚げ物中心
- 味が濃く塩分が多い
- 糖質が多い
- 加工食品、スナック菓子

#### おすすめ

- 低脂肪で高たんぱく質
- 野菜・キノコ・海草は低カロリーでビタミン、食物繊維たっぷり
- 調理法は「生」「焼く」「煮る」「ゆでる」「蒸す」

### うち飲みのおつまみに

## スナップエンドウと鶏ささみの塩ナムル

栄養価:(1人分) エネルギー 86kcal

塩分 0.6g

#### 材料 (2人分)

- ・スナップエンドウ …………… 100g (15さや)
- ・鶏ささみ …………… 1本
- ・酒 …………… 小さじ1
- (A) ・ごま油 …………… 大さじ1/2
- ・塩 …………… 小さじ1/6
- ・にんにくすりおろし …………… 小さじ1/4
- ・すりごま …………… 小さじ2

#### 作り方



- 1 ささみは筋をとり、酒をふりかけて耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(500w)で1分加熱後、そのまま冷ます。(生の部分が残るようなら追加で加熱する)
- 2 スナップエンドウは筋をとってサッと洗い、耐熱皿に並べ、ラップをして1分30秒加熱し、冷水にとる。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、ほぐしたささみ、食べやすく切ったスナップエンドウを和える。



ゆでたほうれんそうやピーマン、だいこん・にんじん(塩もみして一度洗い塩気を抜く)でもおいしい



## 2025年度 がん征圧全国大会（兵庫大会）

令和7年9月19日(金)に神戸ポートピアホテル ポートピアホール（神戸市中央区）にて、「2025年度がん征圧全国大会（兵庫大会）」を公益財団法人日本対がん協会との共催で開催し、当日は500名を超える多くの方々にご参加いただきました。

大会では、日本対がん協会賞、朝日がん大賞、がん征圧スローガン入選者表彰、永年勤続表彰の各表彰式を行いました。

また、当財団理事の伊藤一夫医師が、長年にわたるがん検診への取り組みが評価され、日本対がん協会賞を受賞されました。

記念講演では、タレントの堀ちえみさんが、「ステージⅣの舌がんを乗り越えて生きる」というテーマで、壮絶ながん治療の経験、支えてくれた家族や仲間への感謝と、早期発見、早期治療の大切さを語られました。

兵庫県アピールでは、県企画部万博推進局長の三宅隆之さんが、ひょうごフィールドパビリオンの紹介を行い、兵庫の美しい自然や食文化を通じて、いのちを豊かにすることへの思いを呼びかけられました。

なお、次回は、令和8年9月11日(金)に、秋田県で開催されます。



開会挨拶



日本対がん協会賞表彰式  
※一番左が、伊藤一夫当財団理事



堀ちえみさんによる記念講演

## 結核・呼吸器感染症予防セミナー



結核は今も続くパンデミックと伝える  
尾身茂 結核予防会理事長

令和7年11月29日、HDC神戸にて、兵庫県健康財団（結核予防会兵庫県支部）と兵庫県診療放射線技師会主催のセミナーを開催しました。

政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会会長を務めた尾身茂氏（結核予防会理事長）と神戸市内で唯一結核病棟がある神戸市立西神戸医療センターの中村大氏（放射線技術部技師長補佐）をお迎えし、結核の現状や課題、基礎知識についてご講演いただきました。

尾身先生は、結核は近年も世界で年約160万人が死亡しており、現代まで続く持続的なパンデミック（世界的大流行）であることを強調され、健康的な生活が感染症予防対策になる等、語られました。

## 令和8年度 健康ひょうご21県民運動推進フォーラム (案内)

開催日時 令和8年6月18日(木) 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健康体操 「転倒予防について(仮)」

講師：兵庫県理学療法士会 理学療法士

③講演 「野菜ソムリエから学ぶ 野菜の魅力と健康のチカラ」

講師：野口 知恵 氏(野菜ソムリエ上級プロ、管理栄養士)

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(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



## 元気なからだをつくろう！食育コンサート(報告)



「ひょうご“食の健康”運動」の一環として、県内11か所の幼稚園、保育園、こども園等で実施しました。子どもたちは、クッキー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正しい食生活の大切さを学びました。

また、「食べ物について興味をもつようになり、園の給食を残すことがなくなりました。」「親子で食について話すきっかけになった。」との感想が寄せられました。



# 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

検索

検索ボックスに  
「健康ひょうご21」と  
入力をクリック!



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7年10月2日（木）～3日（金）に高室池ゴルフ倶楽部において「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チャリティーの一部を兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部）にがん征圧寄附金として300,000円をご寄附いただきました。

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。



高室池ゴルフ倶楽部笹川和弘理事長（左）から阪本理事長へ寄附金の贈呈。

## 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



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。



兵庫県健康財団マスコットキャラクターけんぞうくん

### 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 **複十字シール運動募金**



### 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 **がん征圧寄附金**



#### ※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、専用用紙不利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)

※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

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**／令和8年6月30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。

## みなさまの声(プレベ98号感想)

がん征圧全国大会に参加させていただきました。堀ちえみさんの体験談今までのがん体験についてきかせてもらいましたが、心にじーんときました。毎年検診はかかさず受けることを強く心に思い、貴重な一日でした。ありがとうございます。(加古川市 女性)

今夏、大腸にがんが見つかり、近々手術・治療のため入院予定です。がん征圧大会での堀ちえみさんの壮烈なご体験はこれからの私に大変な励ましとなりました。(神戸市 男性)

がん征圧兵庫大会に行きました。堀ちえみさんの講演を聞き、私も口内炎がよくできるが、数日で痛みは消えるので気にしていなかったが、今後は注意深くチェックしていきたいと思います。(西宮市 男性)

プレベを読み、がん検診無料キャンペーンがあることを初めて知りました。40歳になったので乳がん・子宮がん早期発見できるように申込をしてみようと思います。これからも健康でいきいきと生活できるようにしたいと思います。ありがとうございます。(姫路市 女性)

年齢とともに健康意識が高まってきました。「食生活からがんのリスクを減らす」の記事が興味深かったです。減塩、野菜と果物をとる、熱い食べ物や飲み物は冷ましてからということを日々気をつけておいしく食べたいと感じました。(吹田市 女性)

## 編集後記

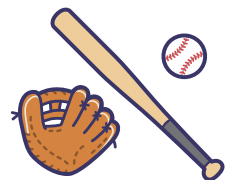
気がつけば3月、本紙を発行する時期になりました。

暖かい日があったり、限定スイーツを見かけたり、花粉症の症状が出始めたりなど、ふとした瞬間に春を感じることはあるものの、もう3月とは。。。1月は行く、2月は逃げるとはよく言ったものだな、と改めて感じている今日この頃です。

話は変わりますが、先月は冬季オリンピックが開催されました。皆さんもテレビ観戦されましたか?私は、なぜか普段見ない競技も見たくなる、いつものオリンピックマジックが発動し、寝不足気味の日々を過ごしていました。競技はもちろん、怪我やプレッシャーの中で闘う姿や、競技後に称え合う姿がとても印象的で、盛り上がりたり感動したり、早朝から感情が大忙しでした。

オリンピックが終わり、物足りなさを感じるのも束の間、3月はWBC、その後にはサッカーワールドカップが控えており、今年は大きなスポーツイベントが目白押しで嬉しい限りです。ひとまず、今月はWBCを楽しみつつ、慌ただしい年度末を乗り切りたいと思います。

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。





 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。