

「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

プレベ

2026

100

## 概日リズムと睡眠



公益財団法人兵庫県健康財団

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

# 概日リズムと睡眠



神戸大学名誉教授／神戸常盤大学客員教授

## 塩谷 英之（しおたに ひでゆき）先生

（プロフィール）

1980年神戸大学医学部医学科を卒業後、神戸大学医学部第一内科（現循環器内科）等で循環器内科医として臨床に携わる。2011年10月より神戸大学大学院保健学研究科教授に就任、循環器医としての経験を活かしながら健康について生活リズムの観点から研究をおこなう。神戸常盤大学保健科学部長、すこラボ（健康生活研究所）所長を歴任し、2026年3月に定年退官する。主な著書に「睡眠・食事・運動で変える24時間のリズム習慣」（株式会社Gakken）がある。

心身の健康を支える24時間の体内時計「概日リズム」に注目が集まっています。睡眠や食事、身体活動をこのリズムに合わせて行うことが健康への近道になると提唱するのが神戸大学名誉教授・神戸常盤大学客員教授の塩谷英之先生です。健康経営を目指す企業との共同研究でも成果を挙げている塩谷先生に概日リズムと睡眠の重要性についてお聞きしました。

## 24時間のリズムに沿った概日リズムとは何か？

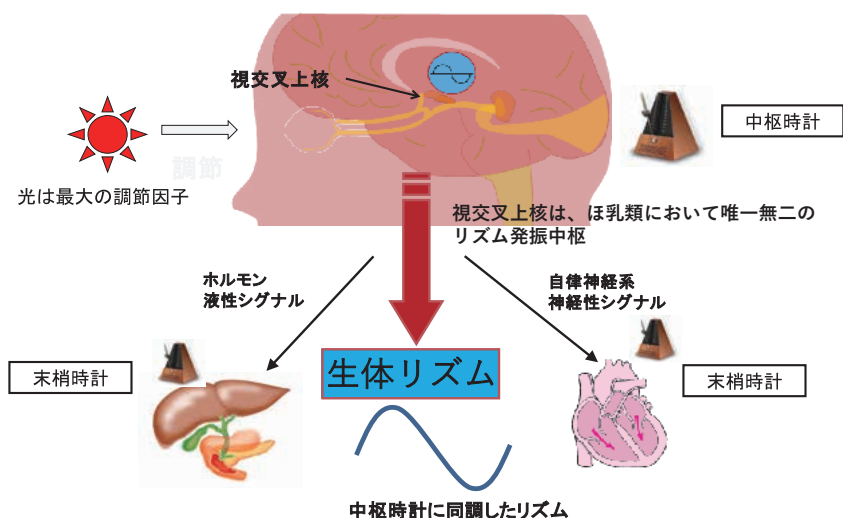
睡眠が脳や心の健康、身体の健康に重要だということとはよく知られるようになりました。情報や記憶を整理して定着させる、ストレスや不安を軽減する、身体組織を修復する、免疫力を高める、代謝を調整する…など、睡眠は心身の働きに大切な役割を果たしています。

その睡眠を考えるうえで知ってほしいのが概日リズム（サーカディアンリズム）です。「概日」を表す「サーカディアン」はラテン語のサーカ「約」とディアン「日」に由来します。昼と夜の約24時間周期で繰り返される生体のリズムを概日リズム、サーカディアンリズムと呼ぶのはそのためです。ヒトを含めた地球上の生物はこの約24時間のリズムに沿って生きるのが最も合理的で、ほとんどの動植物が概日リズムを持っています。

概日リズムは約24時間周期のコサインカーブを描きますが、ヒトの場合は24時間ぴったりではなく、少し長めです。個人差があり、24時間5分位の人もいれば、25時間位の人もいますが、それぞれのリズムによって睡眠や覚醒の仕組みが働き、さまざまなホルモンが分泌されます。

概日リズムを作っているのは体内時計で、この体内時計の中枢は脳の中の視交叉上核にあります

図1 概日リズムの仕組み



(中枢時計)。そして中枢時計が生体リズムをつかさどっているといえます。中枢時計で生まれたリズムは肝臓や心臓、肺などの臓器や筋肉、脂肪、皮膚などのさまざまな末梢組織にも伝わります。末梢組織にも「末梢時計」が存在し、中枢時計に末梢時計が同調した非常に美しいリズムによって私たちは動いているということになります(図1)。

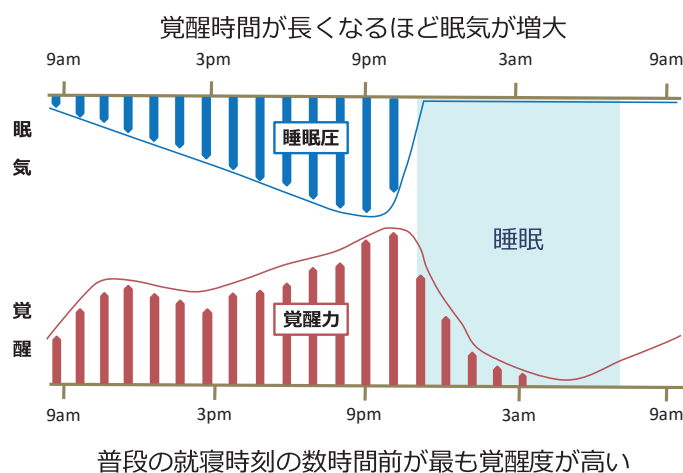
ただ、先述のようにヒトの概日リズムは24時間より少し長めです。例えば25時間の概日リズムを

持つ人は毎日1時間のずれが発生します。このずれをリセットするのが光で、毎日朝の光を浴びることによって私たちは概日リズムをリセットできる絶妙の仕組みを持っているのです。また、最近では光だけがリズムを調節しているのではなく、食事でも大きな役割を果たしていることが分かっています。特に末梢時計は、食事がコントロールしている割合が多いとされます。朝、光を浴びて朝食をきっちり摂ることが中枢時計と末梢時計をリセットするために非常に重要な因子となります。

## 睡眠のメカニズム 睡眠圧と覚醒力

睡眠のメカニズムも、こうした体内時計のもとで組み立てられています。そのキーワードになるのが覚醒を表す「覚醒力」と眠気を表す「睡眠圧」です。覚醒力は体内時計によって調節され、午前中から上昇し、21時から22時頃にピークを迎えます。そこからは落ちていき朝になると再び上がるカーブを描きます。一方の睡眠圧は、起きている間にたまっていく眠気の強さのことで、夜になるほど強くなります。睡眠圧が高くなると、覚醒力が落ちたところで眠りにつくというのが本来の睡眠調節のメカニズムです(図2)。ところが、例えば休日の夕方に

図2 2つの睡眠調整



2〜3時間眠ってしまうと、それまでたまっていた睡眠圧が消失します。そうすると、もともと眠る時間の睡眠圧が低いままになってしまい、その結果夜になっても眠れなくなります。逆に、仕事などで忙しく徹夜すると睡眠圧はどんどん上がりますが、翌朝覚醒力が上昇してくるので何とか起きておくことはできます。しかし、起きていることはできても心身の働きは低下しています。睡眠は脳と心、身体の健康にどうしても必要なもので、概日リズムに合わせることが効果的なのです。

ヒトはもともと昼行性です。昼に動いて、夜



に眠るリズムが自然で、その通りに生活していれば問題ありません。江戸時代までは夜に灯りがほとんどなく、休むしかありませんでした。概日リズムが崩れることもなかったと思います。ところが現在の日本は24時間社会で、真夜中でも活動することができます。長時間労働が蔓延していることも大きな問題です。

## 現代のライフスタイルがもたらす 概日リズム睡眠・覚醒障害

実際に今の日本人の睡眠時間は世界的に見ても短いといわれています。必要な睡眠時間は年齢によって異なりますが、幼児期は1日13～14時間、小児期は11～12時間、小学生は10時間、

大学生で8時間近くとされます。年齢とともに必要な睡眠時間は減少し、40代で7時間、50代から70代で6時間、70代以降は6時間を切ってくる感じになります。高齢者はともかく、子どもを含む今の日本の若い世代が必要な睡眠時間を取れているかという疑問です。

よく「朝型」「夜型」といいますが、これも個人固有の生体内概日リズムで、「クロノタイプ」と呼びます。クロノタイプは人によって異なりますが、一般的に若い時は夜型で、加齢とともに朝型になっていく傾向にありますが、今の日本の若者は夜型でありつつ睡眠時間も短いという点で注意が必要です。

私が研究しているのは「交代勤務睡眠障害」と「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」という2つの概日リズムと睡眠の混乱です。交代勤務睡眠障害とは、夜間交代勤務により起こるもので、生活リズムの乱れによって睡眠の質の低下、疲労回復効果の低下、生活習慣病のリスクなど様々な問題を招きます。ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）は個人の睡眠・覚醒リズムと社会的スケジュールの不一致によって起きます。まるで海外旅行に行った時のように睡眠・覚醒リズムが乱れる状態で、特に最近注目されています。

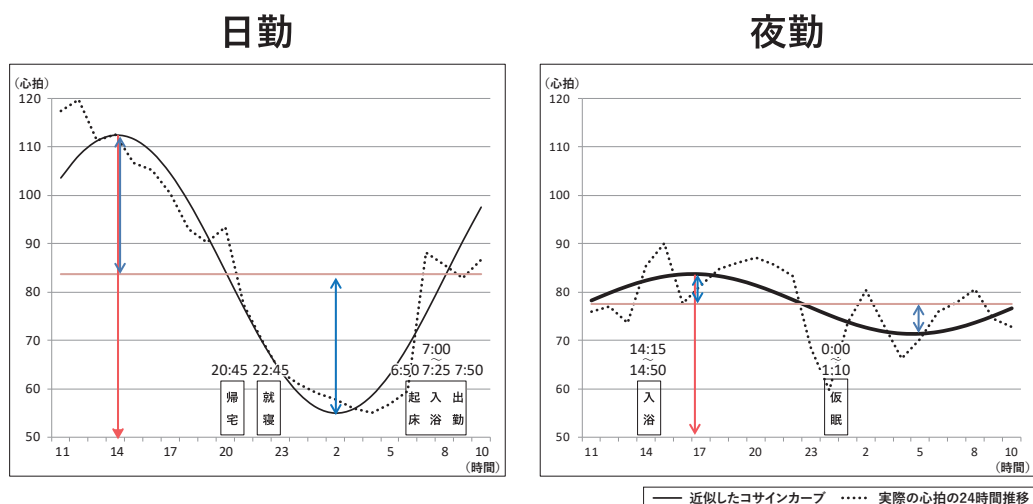
## リズムを崩しやすい夜勤交代勤務 明けの日の過ごし方が重要

ヒトに備わっている概日リズムは非常に強固で、簡単には崩れないのが特徴です。ところが睡眠はそこまで強固なメカニズムではありません。眠気が強くなると眠ってしまうため、概日リズムと睡眠にズレが発生します。

夜勤交代勤務が心身にさまざまな問題を起こすことは分かっていたので、私たちは心拍の24時間の変動を、生活リズムを示す指標として概日リズムとのずれを評価する研究に取り組みました。そこで、夜勤交代勤務に従事する看護師11名にホルター心電図という心拍を測定する装置を2週間装着してもらい、心拍のリズムが日勤と夜勤、夜勤明けの日でどのように変化するかを測定しました。

図3は日勤時及び夜勤時における24時間の心拍数の変化を示しています。破線で示している実際の心拍数の24時間の推移から近似してコサインカーブにしたものが実線で描かれた曲線です。日勤時の実際の心拍数の24時間の変化はほぼコサインカーブと一致しており、一致率は91%と高値を示しました。一方、夜勤の時の心拍数の24時間の変化は一致率37%と低く、もはやコサインカーブとは認められない曲線になっ

図3 日勤時と夜勤時の心拍数の24時間の変動



ています。すなわち、本来中枢時計が示すコサインカーブからはかけ離れた曲線になっており、中枢時計のリズムと実際の生活リズムとの間に大きな乖離があることが示唆されます。

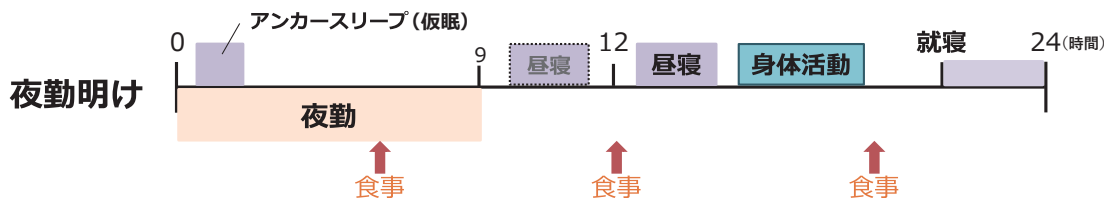
この研究結果から、私たちが提言したのが夜勤明けの日の過ごし方です。夜勤が終わり、朝

帰った時にどうしても眠ければ朝食を摂って午前中に眠り（図では昼寝と示しています）、夜勤中に仮眠（アンカースリープ）が取れてさほど眠くなければ、昼食後に1時間程度の昼寝をして、あとは通常の就寝時間まで活動しながら起きているという過ごし方です。ここで大事なのは食事時間と就寝時間を日勤の時と変えないことです。

夜勤明けでは疲労のため午後から夕方にかけて数時間眠ってしまうことがあります。しかし先ほど述べたようにこの時間に眠ってしまうと、それまでの睡眠圧が消失し、夜眠れなくなってしまうます。従ってこの時間帯はできるだけ活動的に過ごすことが望まれます。

睡眠負債をうまく返しながらリズムはできるだけ崩さないことが大事です。概日リズムはぶれることがないので、睡眠を

図4 夜勤明けの日の過ごし方



そこに合わせていく必要があります。夜勤勤務をうまくこなしている人は、こういった工夫をしているケースが多いです。

## 注意が必要なのは 誰にでも起きる社会的時差ぼけ

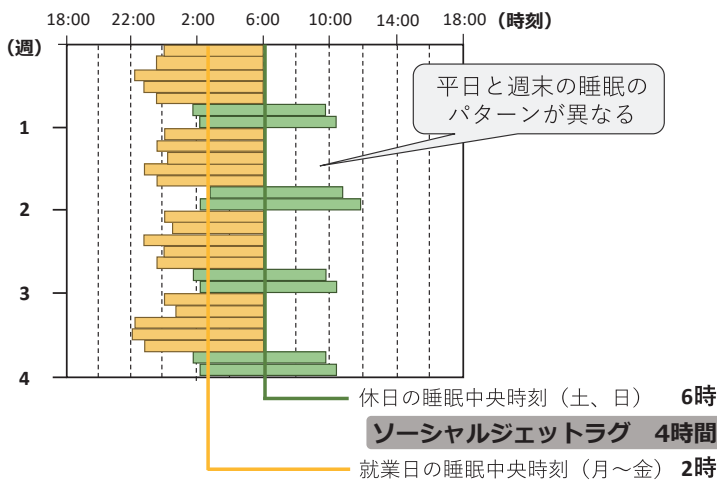
夜勤交代勤務は自分には無関係という人も少なくないと思います。一方で、もう一つのソーシャルジェットラグは、誰にでも関係する睡眠障害です。平日は仕事のために早起きをして、週末になると夜更かしや朝寝坊をするといった生活パターンの乱れが引き起こします。簡単な一例を示すと（図5の典型例とは異なります）、平日は朝6時に起床し、夜0時に就寝する人の場合、睡眠中央時刻は3時になります。この人が週末は就寝が夜中2時、そして平日の睡眠不足のため休日の起床が朝10時になった場合、睡眠中央時刻は6時になります。このずれ、つまり平日の中央時刻と週末の中央時刻の差3時間がソーシャルジェットラグとなります。そしてこの人の場合、月曜日の起床時刻を日曜日に比べて強制的に4時間早めなければならず、その結果月曜の朝からまさに時差ぼけのような状態に陥り、週明けは体調が優れないということになります。

こうした状況を放置していると、肥満や心血

管疾患など生活習慣病のリスクが増加し、睡眠・覚醒障害も起きやすくなります。現在、このソーシャルジェットラグは大きな問題になっています。睡眠の教育が非常に大切になっていると思います。

概日リズムは、朝の光を浴びると前方にシフトし、夜遅くに光を見ると後方にシフトします。夜間はメラトニンという睡眠ホルモンが産生されますが、夜に光を浴びると産生が止まってしまいます。夜に明るい光を見るのは睡眠には良くないことです。日本ではコンビニが24時間開

図5 ソーシャルジェットラグの典型例



いており照明も明るいですが、夜にこうした環境で過ごすともメラトニンは抑制され、睡眠リズムも後ろにずれます。また、眠る直前までスマホやパソコンを見るのも同様です。現代の光環境は睡眠障害を起こしやすいといえます。

長時間労働や生活スタイルなど、さまざまな要因によってソーシャルジェットラグは誰にでも起きます。週末もいつもと同じ時間に起きる、夜は明るすぎない環境で過ごすといった工夫をしてほしいと思います。

## 概日リズムに合わせて 規則正しく健康な毎日を

このように概日リズムの研究を続けてきたわけですが、健康経営を目指す企業とも共同研究を行いました。同社は朝型フレキシブルという勤務体制を導入することで成果を挙げています。出勤時間を朝型かつフレキシブルに変更し、コアタイム(固定勤務時間)を9時から15時に設定することで、朝早く出勤した人はその分早く退社できるため、最も早い人で15時に退社することができます。一方、9時から出勤した人は残業をした場合でも遅くとも20時に退社するシステムになっています。こうした個人の体質あるいは生活状況に応じて働き方を選択できるフレキシブルな働き方が社員の健康にも業務の効

率化にも役立っています。

この企業のように大がかりな変更はできなくても、例えば勤務時間を30分短縮して、朝1時間早く来て働きたいという人にはそれを認めることで、朝型の人は1時間半早く帰ることができる。多くの職場でそういったフレキシブルな働き方ができるようになると思います。

今の日本は、夜勤に従事している人が約2割いるといわれます。こうした方々はリズムを整えることを意識してほしいですし、ソーシャルジェットラグはどんな人にも関係します。これらは医学的な問題であると同時に社会的な問題でもあります。長時間労働で若者が疲弊している国に未来はありません。社会全体で考えていかなくはならないと思います。

夜勤に従事している人はできるだけ生活リズムを変えないこと、またそれ以外の人もソーシャルジェットラグが発生しないように就業日と休日の就寝時刻と起床時刻をなるべく一定にして、明るすぎる照明にも気をつけましょう。スマホやパソコンは就寝の1時間半前から見ないことをおすすめします。また、子どもたちには睡眠をしつかり取らせましょう。毎日の健康のために、概日リズムと質の良い睡眠を意識してもらえればと思います。

## そのだるさや気分の落ち込み、鉄不足が関係しているかも? 鉄を意識した食事で、からだもこころも元気に

### 秋の「だるさ」は、食事を見直すサインかも

暑い時期に食事量が減ったり、麺類などの単品メニューが続いたりすると、秋になっても疲れやすさや食欲不振を感じる場合があります。主食・主菜・副菜をそろえ、鉄などのビタミン・ミネラルも意識してとりましょう。

### 鉄はからだところを支える栄養素

鉄は、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ働きを支えます。不足すると、動悸、息切れ、めまい、疲労感などにつながります。

また、鉄は脳内で働く神経伝達物質の合成にも関わっています。最近では、貧血になる前の鉄不足も、気分の落ち込みや意欲・集中力の低下などと関連することが報告されています。

#### 食べ方のコツ

- レバー、牛・豚の赤身肉、かつお、まぐろ、あさりなどの「ヘム鉄」は吸収されやすい
- 小松菜や大豆製品などの「非ヘム鉄」は吸収率は低いが、毎日の食事に取り入れやすい
- 野菜や果物のビタミンCと組み合わせると、鉄の吸収を助ける



#### 1日あたりの鉄の推奨量

|            |             |
|------------|-------------|
| 成人男性       | 6.5~7.5mg   |
| 成人女性(月経あり) | 10.0~10.5mg |
| 成人女性(月経なし) | 5.5~6.0mg   |

(日本人の食事摂取基準2025年版 厚生労働省)

#### ひじきは鉄が豊富って本当?

ひじきの鉄量は、加工に使う釜で大きく異なります。乾燥ひじき100g当たり、鉄釜加工は58.0mg、現在主流のステンレス釜加工は6.2mgです。市販されているひじきは鉄分豊富とは言えなくなっています。 [日本食品標準成分表2020年版 (八訂)]

レバーが苦手でも、身近な食材でおいしく鉄をとる

## 牛肉と小松菜のオイスターソース炒め

栄養価 エネルギー 205kcal 塩分 0.9g 鉄 4.1mg

#### 材料 (2人前)

|        |      |          |      |
|--------|------|----------|------|
| 牛赤身肉   | 160g | パプリカ     | 1/4個 |
| 塩・こしょう | 少々   | ごま油      | 大さじ1 |
| 片栗粉    | 小さじ2 | 酒        | 大さじ1 |
| 小松菜    | 1/2束 | オイスターソース | 小さじ2 |

鉄はレバー以外の身近な食品からもとれます。牛赤身肉と小松菜、パプリカを組み合わせた彩りのよい一品です。

#### 作り方

- 1 牛肉は繊維を断つように2cm幅に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- 2 小松菜は3cm幅、パプリカは細切りにする。
- 3 ごま油の半量で野菜を強火で1分ほど炒め、いったん取り出す。
- 4 残りの油で牛肉を焼き、野菜を戻して酒とオイスターソースをからめる。



## 協会けんぽ人間ドックを受診しませんか

35歳以上の協会けんぽ被保険者を対象に、「協会けんぽ人間ドック」の補助制度が始まりました。従来の一般健診に、腹部超音波検査や詳細な血液項目等を追加したコースで、補助を利用することで自己負担を抑えて、充実した項目を受診いただくことができます。この機会に、ぜひご検討ください。



- ・ 38,500円相当の人間ドックが、自己負担13,500円で受診可能（25,000円の補助を適用）
- ・ 胸部CT検査を希望される方は、+5,500円で追加可能（定価9,900円（令和8年度限定特典））
- ・ タリーズコーヒーで利用可能なお食事券（1,000円）をプレゼント

原則、全項目受診となります。自己都合によるキャンセルはできません。未実施項目がある場合は、補助が受けられず、全額自己負担となることがありますのでご注意ください。

協会けんぽ検査項目比較表

| 区分    | 項目           | 人間ドック | 一般健診 |
|-------|--------------|-------|------|
| 問診・診察 | 問診・聴打診       | ●     | ●    |
| 身体計測  | 身長           | ●     | ●    |
|       | 体重           | ●     | ●    |
|       | BMI          | ●     | ●    |
|       | 腹囲           | ●     | ●    |
|       | 標準体重         | ●     | ●    |
|       | 体脂肪率         | ●     | ●    |
| 尿検査   | 尿糖           | ●     | ●    |
|       | 尿蛋白          | ●     | ●    |
|       | 尿潜血          | ●     | ●    |
|       | (尿沈渣) ※1     | ●     | ●    |
|       | ウロビリノーゲン     | ●     | ●    |
|       | P H          | ●     | ●    |
| 生理    | 血圧（2回）       | ●     | ●    |
|       | 血圧（1回）       | ●     | ●    |
|       | 心電図          | ●     | ●    |
|       | 視力           | ●     | ●    |
|       | 聴力           | ●     | ●    |
|       | 眼底（両眼）       | ●     | ●    |
|       | 肺機能          | ●     | ●    |
|       | 眼圧           | ●     | ●    |
|       | 心拍数          | ●     | ●    |
|       | 胸部エックス線（2方向） | ●     | ●    |
|       | 胸部エックス線（1方向） | ●     | ●    |
| エックス線 | 胃部エックス線 ※2   | ●     | ●    |
|       | 便            | ●     | ●    |
| 超音波   | 腹部超音波        | ●     | ●    |

※1 蛋白・潜血が±以上の時に追加で検査します。

※2 胃内視鏡（経口・経鼻）へ変更の方は5,500円追加となります。

| 区分   | 項目             | 人間ドック | 一般健診 |
|------|----------------|-------|------|
| 血液検査 | 赤血球            | ●     | ●    |
|      | 血色素            | ●     | ●    |
|      | ヘマトクリット        | ●     | ●    |
|      | 白血球            | ●     | ●    |
|      | 血小板数           | ●     | ●    |
|      | MCV            | ●     | ●    |
|      | MCH            | ●     | ●    |
|      | MCHC           | ●     | ●    |
|      | HbA1c          | ●     | ●    |
|      | AST (GOT)      | ●     | ●    |
|      | ALT (GPT)      | ●     | ●    |
|      | γ - GTP        | ●     | ●    |
|      | HDLコレステロール     | ●     | ●    |
|      | LDLコレステロール     | ●     | ●    |
|      | 総コレステロール       | ●     | ●    |
|      | non-HDLコレステロール | ●     | ●    |
|      | 中性脂肪           | ●     | ●    |
|      | 空腹時血糖          | ●     | ●    |
|      | 尿酸             | ●     | ●    |
|      | クレアチニン         | ●     | ●    |
|      | eGFR           | ●     | ●    |
|      | アルカリフォスファターゼ   | ●     | ●    |
|      | 総蛋白            | ●     | ●    |
|      | アルブミン          | ●     | ●    |
|      | 総ビリルビン         | ●     | ●    |
|      | CRP            | ●     | ●    |
|      | HBs抗原（精密測定）    | ●     | ●    |
|      | 血液型            | ●     | ●    |
|      | 医師による結果説明、保健指導 | ●     | ●    |
|      | 特定保健指導（対象者）    | ●     | ●    |

ご予約、お問合せ

施設業務課 TEL 078-579-3400（平日 8:30～16:30）

WEB予約





結核とたたかう  
シールぼうや

## 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)

※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● 2027年1月29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● 2027年2月26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



### 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)

## 令和8年度健康ひょうご21県民運動推進フォーラム

令和8年6月18日、神戸市産業振興センターにて242名の参加を得て盛会のうちに終了することができました。

あいさつ、健康づくり功労者の表彰等の式典に続き、健康体操では「家庭でできる転倒予防体操」と題して、一般社団法人兵庫県理学療法士会 事務局長で理学療法士の山本 克己先生をお迎えし、実技を交えて楽しく予防体操を教えていただきました。

次の講演では「野菜ソムリエから学ぶ野菜の魅力と健康のチカラ」と題して、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ上級プロ・管理栄養士の野口 知恵先生から野菜の魅力と共に様々なレシピの紹介もいただき、興味溢れる、ためになる時間となりました。



### 表彰

#### 令和8年度 公益財団法人兵庫県健康財団 会長表彰 被表彰者

##### 【個人の部】 がん予防

| 氏 名   |
|-------|
| 明渡 寛  |
| 中田 恵  |
| 米倉 康博 |
| 和田 和久 |

##### 健康づくり

| 氏 名     |
|---------|
| 安住 吉弘   |
| 伊東 禎雄   |
| 井之上 みどり |
| 大森 裕    |
| 西庵 利彦   |
| 綿谷 茂樹   |

##### 結核予防

| 氏 名   |
|-------|
| 橋本 邦生 |
| 林 伸樹  |

##### 母子保健

| 氏 名   |
|-------|
| 高井 徹  |
| 松村 恵子 |
| 宮本 元  |

##### 【団体の部】 健康づくり

| 団 体 名                  |
|------------------------|
| 全国パーキンソン病<br>友の会 兵庫県支部 |

(敬称略、五十音順)



### 研究奨励賞

#### 令和8年度「がん研究・腎研究奨励賞」を贈呈しました

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います。

##### 【令和8年度研究奨励賞受賞者】

##### がん研究奨励賞(4名 総額150万円)

| 氏 名   | 職 種    | 所 属            |
|-------|--------|----------------|
| 大橋 侑加 | 臨床検査技師 | 兵庫県立尼崎総合医療センター |
| 近藤 孝憲 | 医師     | 兵庫医科大学大学院      |
| 寺本 昌弘 | 医師     | 兵庫医科大学病院       |
| 中原 正博 | 医師     | 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   | 職 種   | 所 属         |
|-------|-------|-------------|
| 青山 周平 | 医師    | 神戸大学医学部附属病院 |
| 辻元 尚幸 | 理学療法士 | 兵庫医科大学大学院   |

(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。



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!

# 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**／2026年12月31日(木) 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さ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



兵庫県 化学物質過敏症 | Q

## 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10回目の更新認定審査を令和8年3月11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。

登録証



■登録番号 第14200025(11)号  
■事業所の名称及び所在地  
公益財団法人兵庫県健康財団  
兵庫県神戸市兵庫区荒田町二丁目1番12号

■プライバシーマーク付与の有効期間  
2026年3月14日～2028年3月13日  
■プライバシーマーク付与の条件について  
一般財団法人医療情報システム開発センター

一般財団法人日本情報経済社会推進協会

JIPDEC

## 編集後記

今回は概日リズムと睡眠について特集しています。

休日に睡眠パターンを変えてしまうと、時差ぼけのような状態に陥り、体調が優れないなどの症状が出るということです。

憂鬱になりがちな週明けに、体調不良まで重なることがないように、生活リズムを整え、質の良い睡眠や健康を意識した生活を心掛けることが大切だと感じました。

お読みいただいたみなさまにとって、ご自身の健康に目を向けるきっかけになれば幸いです。本紙をお読みいただきありがとうございます。

## みなさまの声(プレベ99号感想)

大量機会飲酒についての説明が、自分に当てはまりショックでした。今後気を付けようと思います。(神戸市 男性)

適正飲酒の10か条をみんなと共有したいと思います。(明石市 男性)

アルコール依存症だった私が、数々の合併症発症の前に「AUDIT」を受けていればと今更ながら思います。

健康診断での受検義務化が話題になることを期待します。(神戸市 男性)

アルコールと健康障害について改めて考えるきっかけとなりました。

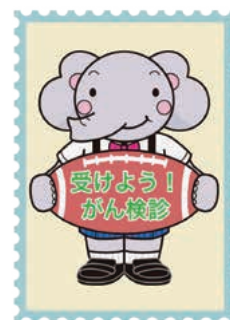
生活習慣病のリスクもあるとのこと、日頃から飲みすぎに気を付け、日々の習慣も改善し、健康維持に努めたいと感じました。

スナップエンドウと鶏のささみの塩ナムルが美味しくて家族にも好評でした。また作りたいたいと思います。旬の食材のレシピが嬉しいです。(大阪府 女性)



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。