

vol.09  
2025.1

発行

公益財団法人  
かながわ健康財団

もっと素敵に生きるために

# Vie Cent

ヴィサン・人生 100 歳



## Main Contents

- ▶ ラジオ体操を毎日の習慣にしよう
- ▶ 身近な病気「がん」 正しい知識でウェルビーイングな人生を
- ▶ かながわグリーンリボーンキャンペーン
- ▶ 美味しく減塩をはじめよう



かながわ健康財団



健康寿命を  
延ばそう!

# ラジオ体操を毎日の習慣にして より元気で若々しい体作りをしましょう

ラジオ体操は、子供時代から慣れ親しみ、特にラジオ体操第1は、久しぶりでも音楽が流れば体が覚えていて、自然と動ける方が多いのではないのでしょうか。老若男女問わず、気軽にいつでもどこでも簡単にできる体操ですが、侮るなかれ！全身の筋肉や関節を使い、左右均等に行うので、正確に運動を行えば様々な効果が期待できます。今回は、歴史あるラジオ体操の知識を深めていきましょう。

## ラジオ体操の効果について

ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳~20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになっています。

出典：平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」



## ラジオ体操の効果上げるポイント

ラジオ体操は、全身運動で健康効果が高い運動です。リズムカルな動きやストレッチを組み合わせると約400種類の筋肉を刺激できます。習慣にすることで、筋力がついたり、血流が良くなったり、代謝が上がるなど嬉しい効果が期待できます。

第1・第2ともに、13の動きで構成されています。全体的に、かかとの上下運動に気を付け、かかとを正しく動かすことで体への負荷が変わります。

## 習慣化するためのコツ

忘れないように  
アラームを鳴らそう!



★ 自宅で、NHKのラジオやテレビ体操に合わせて毎日行う。

★ 録画やインターネット動画を利用して、時間を決めて行う。

食後の習慣にすると、血糖値や中性脂肪の上昇を抑える効果が期待できます。おひとり様でも、お友達同士や大勢でも、気軽にできるのがラジオ体操の良いところです。継続できるように工夫して、モチベーションを保ちながら習慣にしていきましょう。

### 豆知識

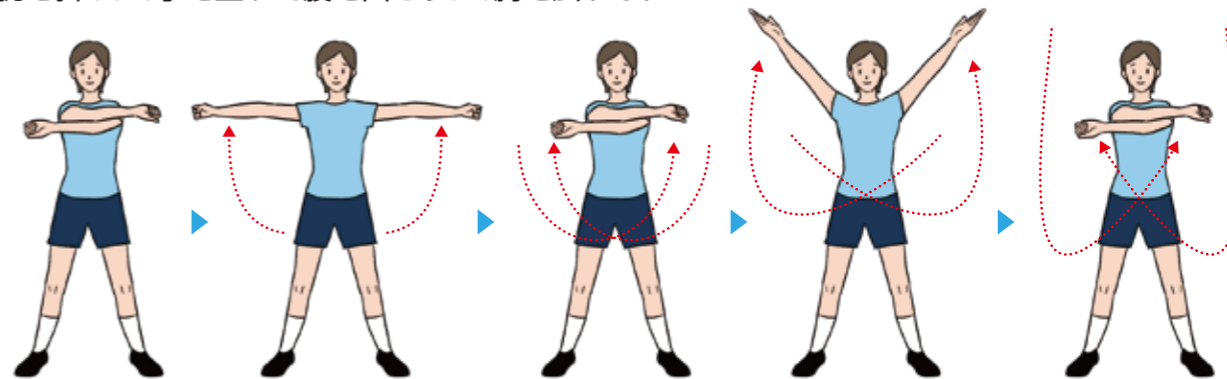
ラジオ体操は第3まであるのはご存じでしょうか。複雑でダイナミックな11種類の動作で構成されていて、運動の強度が高く、テンポが速いですが、インターネット動画で検索して、ぜひチャレンジしてくださいね。

## さらに効果を上げるポイント3つのChoice

### ラジオ体操第1 胸を反らす運動

腕を斜めに、手を上げて腹を出さずに、胸を広げる。

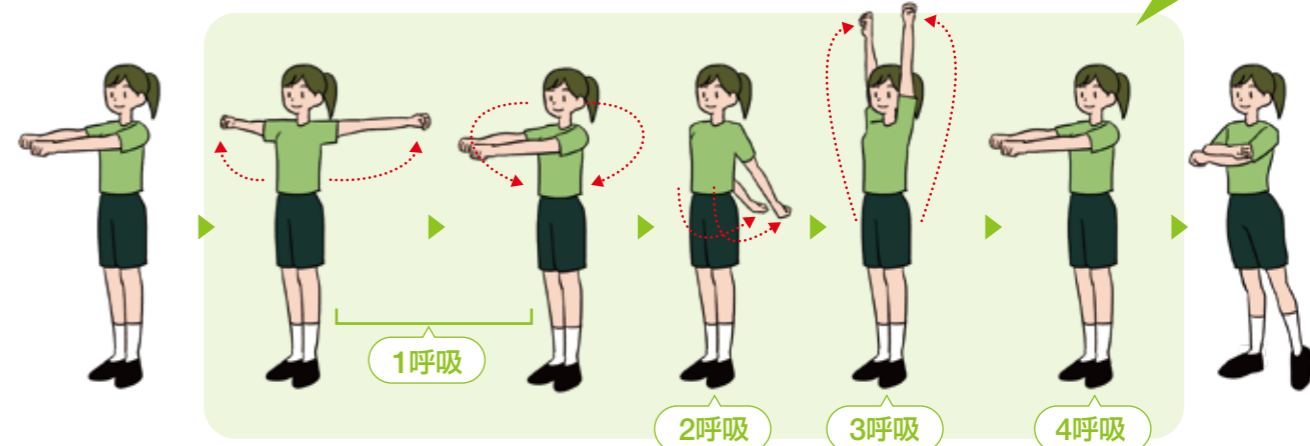
ここがポイント 小指が手前になるように手のひらを上にして指先をのばす



### ラジオ体操第2 腕を前から開き、まわす運動

腕を横に開く時は水平に大きく開いて、大きく後ろにまわす。

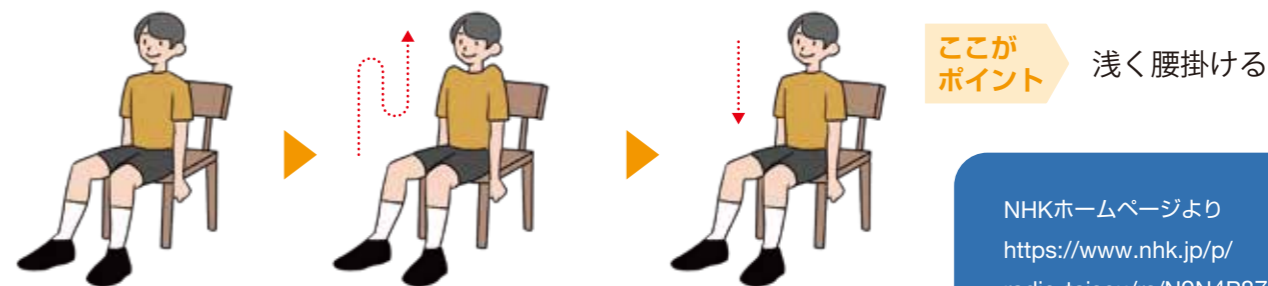
4呼吸×4回=16呼吸



ここがポイント 胸と肩をやわらかくするため、回す時はひじをよくのばし耳をこするよう肩を中心に回す

### 座ってのラジオ体操第1・第2

ラジオ体操第1-11の両足でとぶ・第2-1全身をゆするところは、肩を上下に大きく動かし、肩から首周辺の筋肉を動かします。



ここがポイント 浅く腰掛ける

NHKホームページより  
<https://www.nhk.jp/p/radio-taisou/rs/N9N4P87RLP/>

# 正しい知識でウェルビーイングな人生を

～第20回がん克服シンポジウム記念大会を開催しました～

● 2024年9月29日(日)に関内ホール小ホールにて  
がん克服シンポジウム第20回記念大会を開催しました。

## 第1部 「がん予防最前線」

第1部は日本におけるがん予防研究の第一人者である、国際医療福祉大学大学院教授津金昌一郎先生に「がん予防最前線」と題してお話をいただきました。

津金先生は、がんの予防と早期発見は、ウェルビーイングな

人生を送るために重要で、科学的根拠に基づいた健康的な生活習慣や定期的な検診は、がんだけでなく他の病気の予防にも役立つと述べられました。またがんは加齢とともにリスクが高まり、壮年期には多くの方ががんと診断されている現象を示しながら、がんのリスクを約4割減らすことができる「科学的根拠のあるがん予防方法」を示してくださいました。



### 津金先生の Take Home Message

・科学的根拠のあるがん予防方法は

- ①禁煙
- ②適正飲酒
- ③塩分の過剰摂取や熱いものの摂取を控え、野菜や果物を摂る
- ④適正体重の維持と適度な運動
- ⑤感染症の予防

この5つです

## 第2部 「私らしく今を生きる」

第2部は俳優の秋野暢子さんをお招きし、「私らしく今を生きる」と題して、ご自身の体験談をお話いただきました。秋野さんは2022年6月に内視鏡検査で首や食道付近に複数のがんが見つかり、約半年間がんの治療を受けました。講演では、主治医から診断を受けるまでの経緯や診断を受けたときの気持ち、治療法を選択した理由、治療中から

現在に至るまでの思いを、ユーモアを交えながらお話いただきました。また、現在は定期的に通院を続けながら、仕事や旅行、個展の開催など、充実した生活を送っていること、前向きに過ごすために日々取り組んでいることについても紹介していただきました。



来場者と一緒に呼吸法を実践してくださいました

### 秋野さんの Take Home Message

- ・病は知から、正しい知識を得ることで病気に立ち向かう力が湧いてきます
- ・「すべてのがんに効く！」などの文句には惑わされないようにしましょう
- ・主治医や看護師さん・技師さんなど治療に携わってくれる医療従事者に分からないことはたくさん聞きましょう
- ・寝る前に幸せ日記を書く、毎朝鏡の前で笑うなど前向きにいられるような習慣をつけましょう。

講演後にはお二人が各講演の感想や、正しい情報を得ることの難しさやその大切さについてトークセッションを行いました。津金先生は、がん予防に関する正しい情報を得るためには、公的な機関の情報を参考にすることが重要だと述べ、秋野さんは、標準治療を信じて実践し、主治医との信頼関係が治療において重要であったと強調しました。また、秋野さんはSDM(共同的意思決定)の重要性についても触れ、自分自身が治療の中心にいることの大切さを語りました。津金先生は、標準治療が最も効果的な治療法であることを理解することが重要だと述べました。



## HPVワクチン啓発ポスターを作成しました

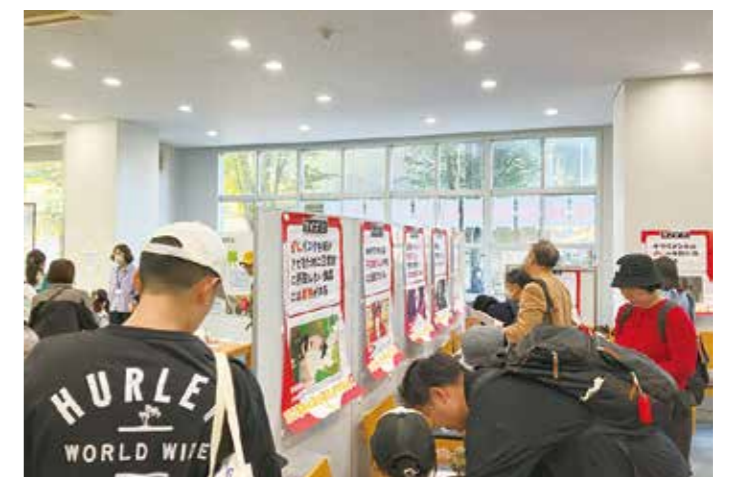
子宮頸がんの予防に効果があるHPVワクチンのキャッチアップ制度の啓発ポスターを4駅(みなとみらい駅、相模大野駅、金沢八景駅、青葉台駅)に掲示。また13大学に配布を行いました。(キャッチアップ制度は2025年3月末までに1回目の接種を受けた方に限り、2026年3月まで2・3回目を無料で受けられるように延長されました)



## 相模女子大学・短期大学部「相生祭」に出展しました

11月3日(日)、4日(月振)に相模女子大学・短期大学部にて開催されました「相生祭」に、かながわ健康財団はアニメ「はたらく細胞」のキャラクターを用いた「がん細胞をやっつけろ!がんクイズスタンプラリー」と「糖化度測定」を行いました。

今回の出展は開始待ちの列ができるほど皆さんが楽しみにしてくださり、2日間で800名を超える方々にご来場いただきました。クイズを楽しみながらがんに関する知識を深め、測定を通じて自分のからだを大切にすることを高めていただけたのではないかと考えています。



インターネットの普及やSNSなどのコミュニケーション手段の発達によって人々の繋がり方も近年大きく変化しています。かながわ健康財団は、こうした社会情勢を踏まえながら、今後もがんに関する知識の啓発やがん患者さんへの支援を行っていくために、活動を続けてまいります。

芦田 真喜栄(保健師)

令和5年度は9名の方に献眼(角膜の提供)をいただきました。

県内で角膜をご提供いただいた実績(令和5年度) 角膜提供者…9名 / 角膜あっせん数…20名

## アイバンクの普及・啓発活動イベントへの出席報告

令和6年6月9日(日)、藤沢市民会館小ホールにおいて、アイバンクの普及・啓発活動を行う団体「湘南アイバンク」が主催して「第19回湘南アイバンク・チャリティコンサート～ふたたび光を～メリーベルとともに～」が開催され、当アイバンクに多額のご寄付をいただき、感謝状の贈呈をさせていただきました。

休憩をはさんで、メリーベルによるコンサートが行われ、多くの方々が見入っておられました。ご寄付いただきました寄付金は、アイバンク事業費として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

## 10月 街がグリーンに染まりました

グリーンリボンをご存じですか?  
グリーンリボンとは、世界的な移植医療のシンボルです。

グリーンは成長と新しいいのちを意味し、「Gift of life」(いのちの贈りもの)によって結ばれた臓器提供者(ドナー)と移植が必要な患者さん(レシピエント)のいのちのつながりを表現しています。

10月16日(1997年10月16日に臓器移植法施行)は、家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」としております。また、10月を「臓器移植普及推進月間」として、多くの方に移植医療について、臓器移植医療が広く認知され、理解を進めるために、グリーンライトアップを行っています。今年度も、グリーンリボンキャンペーンとして、神奈川県内の6施設の協力を得てグリーンライトアップを行いました。

### 1 グリーンライトアップ

#### ライトアップの様子

No.	ライトアップ箇所	ライトアップ期間
1	神奈川県庁	2024年10月15日(火)～19日(土)
2	大観覧車コスモクロック21	2024年10月13日(日)～19日(土)
3	鶴見つばさ橋	2024年10月13日(日)～19日(土)
4	横浜市開港記念会館	2024年10月11日(金)～17日(木)
5	大船観音	2024年10月13日(日)～19日(土)
6	小田原城天守閣	2024年10月18日(金)～20日(日)



▲みなとみらい大観覧車コスモクロック21 (10/13～10/19)



▲横浜市開港記念会館 (10/11～10/17)



▲小田原城 (10/18～10/20)



▲大船観音 (10/13～10/19)



▲鶴見つばさ橋 (10/13～10/19)



▲神奈川県庁本庁舎 (10/15～10/19)

### 2 グリーンリボンキャンペーン

#### ●公共交通機関(横浜市営バス)ドアステッカー 10月1日(火)～10月31日(木)

**掲示場所** 横浜市営地下鉄グリーンライン 37編成(1076面)

**掲示内容** 臓器提供、眼球提供に係る意思表示の呼びかけ  
グリーンライトアップのお知らせ



#### ●公共交通機関(川崎市営バス)窓ステッカー 10月1日(火)～10月31日(木)

**掲示場所** 川崎市営バス 30台(塩浜営業所管内)

**掲示内容** 臓器提供、眼球提供に係る意思表示の呼びかけ  
グリーンライトアップのお知らせ



## ZOOMによる研修会の実施状況について

### 神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修I)

日時:10月29日(火)13:30～16:30 / 参加者:64名

#### ●研修の概要

千里金蘭大学学長福嶋教偉先生(心臓外科医)から「移植医療に関する講話」、聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院院内コーディネーター及び神奈川県立こども医療センター院内コーディネーターから「症例報告」のお話をいただきました。また、神奈川県臓器移植コーディネーターより「脳死下臓器提供の流れ」「院内コーディネーターの役割」「J-ELLS(ジェルス)を用いた法的脳死判定」についての講義がなされました。

### 神奈川県院内コーディネーター研修会(基礎研修II)

日時:11月5日(火)13:30～16:30 / 参加者:53名

#### ●研修の概要

日本臓器移植ネットワーク臓器移植コーディネーターより「脳死下臓器提供の流れ・手術室対応」、横須賀共済病院の院内コーディネーターより「症例報告」及び上智大学グリーンケア研究所伊藤高章先生より「グリーンケア・家族ケア」に関する講義がなされました。

## ライオンズクラブ(LC)の皆様等からの協力会費について

ライオンズクラブ国際協会330-B地区ガバナー様から、各ライオンズクラブ宛て「アイバンク・臓器移植協力会費のお願い」の文書を頂戴し、当推進本部として、各ライオンズクラブに協力会費のお願いをさせていただいた結果、多くのライオンズクラブから協力会費をいただきました。

ライオンズクラブの皆様並びに神奈川県腎友会様には、日頃からの普及啓発活動のご協力に感謝申し上げますとともに、今後とも引き続き、献眼登録はじめ角膜等移植あっせんの推進や臓器移植推進事業に、ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

#### ●協力会費をいただいたライオンズクラブ会員(12月25日現在)

横浜、横浜金港、横浜中、横浜中央、横浜長者、横浜伊勢佐木、横浜中央市場、新横浜、横浜港南、横浜ふじ、横浜リパティ、横浜港南台、横浜みなとみらい、横浜ポートヒル、YOKOHAMA BELL、横浜旭、横浜たちばな、横浜鶴見西、横浜あおば、横浜戸塚、横浜東戸塚、横浜戸塚中央、横浜泉、川崎、川崎東、川崎臨海、川崎葵、川崎北、川崎白百合、川崎富士見、川崎生田、小田原、湯河原、小田原白梅、山北、秦野丹沢、秦野あづま、平塚なでしこ、厚木、厚木さつき、厚木もみじ、藤沢、藤沢湘南、茅ヶ崎グリーン、寒川、横須賀、横須賀中央、横須賀南、横須賀東、三浦、相模原、大和リパティ、大和中央シティ、相模原中央、相模原けやき 以上 55 LC

#### ●神奈川県腎友会様からも協力会費をいただきました。

## ご寄付について

神奈川県眼科医会様、湘南アイバンク様、望月友宏様、坂間伸様からアイバンク・臓器移植推進活動のためのご寄付をいただきました。厚く御礼申し上げますとともに深く感謝申し上げます。

いただきました寄付金につきましては、アイバンク・臓器移植推進事業費として大切に使用させていただきます。

### 協力会費・寄付金のお願い

当財団では角膜や腎臓等臓器に重い障害がある方々が、1日でも早くより健康になるための活動を実施しており、その趣旨にご賛同いただき、ご支援くださる会員を募集しております。会費等は、移植あっせん事業のための経費として活用させていただきますので、皆様の温かいご支援をお待ちしております。

なお、当財団にご寄付等いただいた場合には所得税控除等税制上の優遇措置が受けられます。

**協力会費** 団体・特別会費 1口 10,000円 通常会費 1口 2,000円

**寄付金** ご連絡をいただきましたら、振込用紙等をお送りさせていただきます。

**【申し込み・お問い合わせ先】** 公益財団法人 かながわ健康財団 アイバンク・臓器移植推進本部 電話:045-242-3961



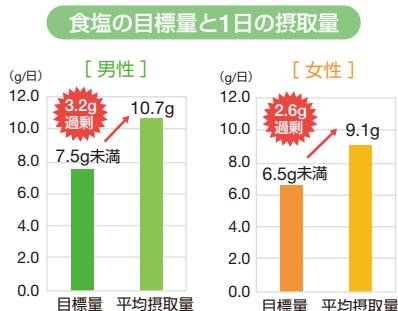
# 第九回目 美味しく減塩をはじめよう

## ワンポイント健康情報

食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。そして、食塩(ナトリウム)の多い食事は、生活習慣病や胃がん、骨粗鬆症のリスクを高めることもわかっており、発症予防のためにも減塩が必要であるといえます。

### ◆ 食塩摂取量の現状

日本人の食塩摂取量は、10年前と比較すると減少しているといわれていますが、目標量と比較すると男性は3.2g、女性は2.6g過剰に摂取していることがわかります。



日本人の食事摂取基準2020年版  
令和5年度国民健康・栄養調査結果の概要(20歳以上)

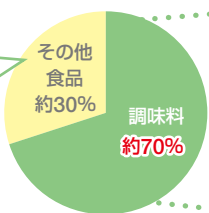
### ◆ 食塩摂取の内訳

1日のうち、約70%は調味料から、約30%はその他の食品から塩分を摂取しています。調味料は摂取量の多い順に、しょうゆ、塩、みそとなっています。その他の食品とは、漬物やパン、干物(ひもの)、ハム、ソーセージなどで、食品自体に塩分が多く含まれていることがわかります。食品を選ぶときにはこのかくれた塩分にも注意しましょう。

#### 食塩摂取量の内訳

食塩を多く含む食品例

- ・漬物類 ・パン類
- ・干物などの魚介類加工品
- ・ハム、ソーセージ類
- ・ちくわなどの魚介練り製品
- ・即席めん



- 1 しょうゆ
- 2 塩
- 3 みそ
- 4 マヨネーズ、ソース
- 5 その他調味料

食品を選ぶときにはかくれた塩分にも注意しよう

参照:厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

### ◆ 美味しく減塩するための7つの工夫

減塩を無理なく続けるポイントです。毎日の調理や食卓でできることから取り入れて薄味や減塩に少しずつ慣れていきましょう。

日頃の食べ方を見直す工夫を4つ + 味付けを塩分に頼らない工夫を3つ

#### ▶ 「麺類の汁は残す」「調味料はかけるよりつける」

どちらも食塩摂取量を半減できます。

#### ▶ 「食卓に調味料をおかない」

ついかけたくなる行動を防いで減塩です。かける前にまずは食べてみる習慣をつけましょう。

#### ▶ 「加工食品は控えめにする」

食べる回数を減らすとよいでしょう。合わせて栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックする習慣をもつとよいですね。

#### ▶ 「香辛料を使う」

トウガラシやマスタード、コショウなどは辛味や独特の風味があり料理の味を深めます。

#### ▶ 「芳香の強い食品を使う」

にんにくやショウガで下味をしっかりつけることで調理の際の調味料を減らすことができます。また、香味野菜やハーブ、ナッツなどの香りや風味は味に奥行きをもたせます。

#### ▶ 「酸味を使う」

酸味には塩味を引き立てる効果があります。少ない塩分でも味が際立ちさわやかなおいしさを感じることができます。

### ◆ 商品パッケージの栄養強調表示に気をつけよう

商品パッケージの減塩、塩分控えめ、うす塩、食塩無添加といった言葉は、同じように食塩量が少ないわけではなく、表現方法によって異なります。「無塩」「塩分0(ゼロ)」であっても全くの「0(ゼロ)」ということではありません。「食塩無添加」についても同様、素材本来がもつナトリウム(食塩)はそのまま、食品の加工時に食塩は添加していないということです。商品の食塩量については栄養成分表示に記載されている食塩相当量やナトリウム量をしっかりと見ることが大切です。

#### ナトリウム量(食塩相当量)が低いという意味の栄養表示基準(強調表示)

含まない旨の表示:「無塩」「塩分0(ゼロ)」など  
食品100gあたりのナトリウム量:5mg未満(食塩相当量 12.7mg未満)

低い旨の表示:「低塩」「塩分控えめ」「うす塩」「低ナトリウム」など  
食品100gあたりのナトリウム量:120mg未満(食塩相当量 0.3mg以下)

低減された旨の表示:「減塩」「食塩0%カット」「0%減塩」など  
対象となる製品からのナトリウム低減量が100gあたり120mg以上(食塩相当量 0.3mg以上低減)

その他  
「うすあじ」といった表現はナトリウムが低いことを表現しているものではありません

参照:特定非営利法人 日本高血圧学会ホームページ

下原 佐土子(管理栄養士・健康運動指導士)

## 編集後記

今回のVieCentはいかがでしたか。

ラジオ体操というと、小学生の夏休みを思い出します。毎朝眠かったけれど寝美欲しさに頑張って参加していました。あの頃は眠いし、毎日面倒くさい(会場が遠かったのだ)し、気持ち良いなんて考えもしませんでした。大人になった今、ラジオ体操の効果はすごいと感じます。全身運動で身体のすみずみまでのばせて、またほどよい運動量で、スッキリ気持ちよくなります。気軽にできるのもよいです。今号の特集では、ラジオ体操の効果や、より効果を上げるポイントなども紹介していますので、参考にしてみてください。

これからのより良い広報誌作成のために、皆様からのご意見ご感想をお待ちしています。(内田)