

vol.10
2026.1

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

- ▶ マインドフルネスのすすめ
- ▶ 知ることから始まるがん予防 ～女性の健康づくりフェアと大学生対象に子宮頸がん・乳がん講演会を開催しました～
- ▶ かながわグリーンリボンキャンペーン
- ▶ +10(プラステン)から始めよう！



かながわ健康財団



マインドフルネスのすすめ



複雑化する現代社会では、情報過多や人間関係、仕事のプレッシャーなど、私たちの心は常にストレスにさらされています。そのような背景のもと、心の平穏を取り戻す方法として注目されているのが「マインドフルネス」です。

マインドフルネスとは「今この瞬間」に意識を向け、評価や判断をせずにありのままを受け入れる心の状態を指します。静かな場所で目を閉じて呼吸に集中することで、短時間でも心をリフレッシュさせリラックスできます。座禅を思い浮かべるとイメージしやすいのではないのでしょうか。

イライラしやすい人・メンタルを鍛えたい人・心配性・考えすぎ・仕事などから上手に気持ちを切りかえたい人などが実践し効果を上げており、「世界保健機関(WHO)職場のメンタルヘルス対策ガイドライン」でも推奨されています。

今回は代表的なプログラムとして広く普及している「マインドフルネスストレス低減法(MBSR)」をご紹介します。

マインドフルネスストレス低減法 (MBSR)

仏教の瞑想法をベースに、アメリカのジョン・カバットジン博士が1979年に開発し、科学的にも効果が実証されている世界標準のマインドフルネスプログラムです。医療、教育、ビジネスなど幅広い分野で活用されています。



期待できる効果

- ・ ストレスの軽減
- ・ 睡眠の質の向上
- ・ 慢性的な痛みの緩和
- ・ 自己肯定感・集中力の向上
- ・ 不安やうつ症状の緩和
- ・ 感情コントロール能力の改善



実践法

▶ 静座瞑想法

- 1 静かな場所で座ります。(床の上でも椅子でも可)
- 2 背すじを伸ばして軽くあごを引きます。
- 3 手は膝かももの上に、手のひらを上にします。
- 4 目を閉じて、呼吸に注意を向けます。
 - ・調整しようとしな
 - ・ありのままにまかせ、鼻からの空気の出入りや、お腹が膨らみ、しぼむのを感じましょう。
- 5 雑念が浮かんでもよいです。そっと呼吸に注意を戻します。

最初は30秒でもよいです。
(時間をはからなくてもよい)
慣れれば5分、10分と続けていきましょう。

▶ 呼吸法

- 1 あおむけに寝るか、あるいは椅子に座るか、どちらか楽な姿勢を選んでください。座る場合は、背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として、肩の力を抜いてください。
- 2 目を閉じた方が気持ちがいいと思う人は、目を閉じてください。
- 3 息を吸い込んだときは静かに膨らみ、息を吐いたときは引っ込むのを感じながら、腹部に注意を集中してください。

あおむけの場合



座る場合



- 4 まるで自分の呼吸の波乗りをしているように、息を吸い込んでいるあいだも、息を吐きだしているあいだも、呼吸のすべての瞬間に注意を集中してください。
- 5 自分の心が呼吸から離れたことに気がついたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息が出たり入ったりするのを感じ取ってください。
- 6 心が呼吸から離れてほかのことを考え始めるたびに、呼吸に注意を引き戻すのがあなたの仕事です。どんなことに気を取られようとも、そのたびに注意を呼吸に引き戻してください。
- 7 このエクササイズを毎日都合のいい時間に15分間行ってください。気乗りがしなくても、とにかく1週間続け、生活の中に瞑想法を組み入れることによって、どんなふうを感じるか観察してください。

- ▶ **ボディー・スキャン**：仰向けに寝て、足先から頭まで順番に身体感覚に意識を向けていきます。痛みや違和感も「あるがまま」に受け止める練習です。
- ▶ **ヨガ瞑想法**：簡単なポーズや動作を通じて、体と心のつながりを深め、身体の適度な限界に気づけるようになります。
- ▶ **歩行瞑想**：ゆっくり歩きながら、足裏の感覚や地面との接触に意識を向けます。自然の音や風の感触にも気づきを広がっていきます。

マインドフルネスは特別な人のためのものではありません。誰でも、どこでも、今すぐ始められる心のセルフケアです。自分自身と向き合う時間を持ってみませんか。

※精神科・心療内科にかかっている人はマインドフルネスの実践について医師に相談してください。

出典：J.カバットジン 訳者 春木豊 マインドフルネスストレス低減法 (株)北大路書房(2007年)



女性の健康づくりフェアを開催しました！

令和7年11月2日(日)・3日(月・祝)、相模女子大学にて、「女性の健康づくりフェア」を開催しました。今年度は相模女子大学短期大学部後援会との共催に加えて、相模原市と子宮頸がん啓発プロジェクト「HelloSmileプロジェクト」に協力いただき、「HelloSmileと学ぶ がん予防と健康チェック」をテーマに出展いたしました。若年女性を主な対象とし、子宮頸がん予防を中心に、健康への関心を高める企画を展開しました。

実施内容

来場者が楽しみながら学べるよう、以下のような体験型・啓発型コンテンツを用意しました



知識を深めるきっかけに！



ミニバルーンや資生堂
消毒液のプレゼント付き！



自分の健康状態をチェック！



若年層への健康啓発の機会を広げるため、今後も内容・広報・運営面の改善を重ね続けてまいります。次回の開催にもぜひご期待ください！

～相模原市にもご協力いただきました～

地域連携の一環として今回は相模原市にもご協力いただきました。保健師による減塩クイズ、歯科医師・歯科衛生士によるストローで吸う力を試す「お口の力試し!」、若年層向けリーフレットと「めぐリズム」配布など、多彩な企画が行われました。当日は子どもから高齢者まで幅広い世代が参加し、ゲームを楽しむ歓声が会場に響き渡りました。健康を学びながら交流できる、元気ある一日となりました。



HelloSmileプロジェクトとは？

20～30代女性に増えている子宮頸がんの予防啓発を目的として、2010年に立ち上がったプロジェクトです。検診の実施や番組・Web・イベントを通じた情報発信、全国的な啓発活動、公的機関やNPOとの連携、さらにグッズ販売による啓発などを展開し、その収益の一部は日本対がん協会子宮頸がん基金や国連人口基金に寄付されています。応援キャラクターとしては、株式会社サンリオがハローキティをはじめとする人気キャラクターを提供しています。横顔デザインには「幸せな未来を見つめる」というコンセプトが込められています。



© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1701051

大学生を対象とした「子宮頸がん・乳がん講演会」を開催しました

令和7年5月21日(水)、小田原短期大学 記念館地下1階視聴覚ホールにて、「学校での子宮頸がん・乳がん予防をテーマにした講演会」を開催しました。本講演会は、かながわ健康財団と小田原短期大学の共催により、学生の皆さんが女性の健康について正しい知識を深めることを目的に実施されました。

講演概要

講師：土井卓子先生(湘南記念病院 乳腺外科医師)

演題：「女性の健康と悪性腫瘍」

参加者数：約150名

土井先生からは、女性特有のがんについて、最新の医療知識とともに、日常生活でできる予防の工夫や、早期発見の重要性について分かりやすくご講演いただきました。



主な講演内容

- 女性のがんの特徴と現状
- 乳がんの罹患率と死亡率の比較
- がんにかかりにくい生活習慣
- 早期発見のためのポイント
- プレストアウェアネス(乳房の自己認識)
- 定期的ながん検診
- 子宮頸がんワクチンの活用
- 治療とアピランスケア(外見のケア)
- 遺伝性乳がんについての基礎知識
- 学生と一緒に考える健康のあり方



参加者の声

参加した学生からは、「がんはもっと年齢が上の人の病気だと思っていたが、自分たちにも関係があると実感した」「検診やワクチンの大切さがよく分かった」といった感想が寄せられ、健康への意識を高める貴重な機会となりました。

今後も、若年層への健康啓発を目的とした講演やイベントを継続的に実施し、正しい知識の普及と予防意識の向上を図ってまいります。

令和6年度は14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6年度) 角膜提供者…14名 / 角膜あっせん数…21眼

アイバンクの普及・啓発活動イベントへの出席報告

令和7年6月15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20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、多くの方が聞き入っておられました。

また、9月28日(日)には、湘南台文化センターにおいて、「移植医療を応援する会・ホルス」の主催により、「第1回 移植医療を応援するチャリティーコンサート」が開催され、同じく

多額のご寄付をいただきました。

当日は、第一部でルミネはたの眼科院長秦野寛先生から「アイバンクのお話」と、藤沢市民病院腎移植外科部長の望月拓先生による「藤沢市民病院腎センターでの腎移植の取り組みと今後の展望」と題した講演が行なわれるとともに、第二部ではヴァイオリンとピアノの演奏によるデュオコンサートが開催され、多くの方が熱心に耳を傾けておられました。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7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

| No. | ライトアップ箇所 | ライトアップ期間 |
|-----|--------------|-----------------------|
| 1 | 神奈川県庁 | 2025年10月16日(木)～18日(土) |
| 2 | 大観覧車コスモロック21 | 2025年10月12日(日)～18日(土) |
| 3 | 鶴見つばさ橋 | 2025年10月12日(日)～18日(土) |
| 4 | 横浜市開港記念会館 | 2025年10月10日(金)～16日(木) |
| 5 | 大船観音 | 2025年10月12日(日) |
| 6 | 小田原城天守閣 | 2025年10月17日(金)～19日(日) |
| 7 | 川崎市庁舎 | 2025年10月12日(日)～18日(土) |

2 グリーンリボンキャンペーン

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

掲示場所 塩浜営業所管内
バス30台
鷺ヶ峰営業所管内
バス40台



掲示内容 臓器提供、眼球提供に係る意思表示の呼びかけ

ライトアップの様子



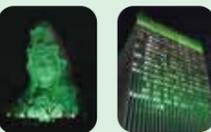
▲横浜市開港記念会館
(10/10～10/16)



▲みなとみらい大観覧車
コスモロック21
(10/12～10/18)



▲鶴見つばさ橋
(10/12～10/18)



▲大船観音
(10/12)



▲川崎市庁舎
(10/12～10/18)



▲神奈川県庁本庁舎
(10/16～10/18)



▲小田原城
(10/17～10/19)

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:11月12日(水)13:30～16:30 / 参加者:74名

●研修の概要

心臓移植を経験された河合容子様から「移植医療に関する講話」、横浜医療センター院内コーディネーター及び湘南鎌倉総合病院院内コーディネーターから「症例報告」のお話と、公立豊岡病院 但馬救急救命センター永嶋太先生より「法的脳死判定(ECMO装着下での法的脳死判定)」の講義がなされました。

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」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19日(水)13:30～16:30 / 参加者:71名

●研修の概要

和歌山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・手術室対応」、横浜南共済病院の院内コーディネーター及び横須賀共済病院メディエーターより「症例報告」のお話と、聖マリアンナ医科大学病院 山下雄輔先生より「症例報告」に関しての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をお願いさせていただいた結果、多くのライオンズクラブからご協力いただきました。

ライオンズクラブの皆様には、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(11月30日現在)

横浜、横浜金港、横浜中、横浜中央、横浜伊勢佐木、横浜中央市場、新横浜、横浜みなとみらい、横浜港南、横浜ふじ、横浜リパティ、横浜港南台、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、川崎みらい、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、平塚なでしこ、厚木、厚木さつき、厚木もみじ、藤沢、藤沢湘南、藤沢中央、茅ヶ崎グリーン、大和中央シティ、大和リパティ、寒川、相模原、相模原中央、相模原げやき、横須賀、横須賀中央、横須賀東、三浦以上 50 LC

ご寄付について

神奈川県眼科医会様、湘南アイバンク様、移植医療を応援する会・ホルス様からアイバンク・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

健康づくりにおいて、身体活動・運動の重要性はよく知られています。

それがわかっているにもかかわらず、実際には多くの人が身体活動不足になってしまいがちというのが実情のようです。厚生労働省は、健康づくりのために「+10(プラステン)」を合言葉に、今より10分多く身体を動かすことを推進しています。今回は忙しい毎を送る人にとって、わざわざ時間を確保せず、生活の中に自然に取り入れられる工夫をご紹介します。

まず注目したいのは「ながら運動」です。

わずかな時間でも体を動かすチャンスは意外と多くあります。短時間でも繰り返すことで筋肉や関節の柔軟性が高まり、血行改善や基礎代謝の維持につながります。

ながら運動

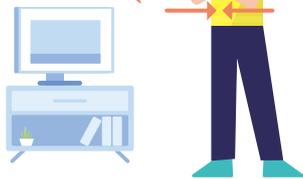


歯磨きをしながらかかとを上下

料理をしながら肩回し



テレビを見ながら筋トレ



胸の前で手のひらを合わせて3秒程度押し合う動作です。呼吸は止めずに行いましょう。

掃除をしながら膝の曲げ伸ばし



この他洗濯物を運ぶ動作、階段の上り下りなども立派な運動です。少し意識して動作を大きくしたり、テンポよく行ったりするだけで負荷が向上し、短時間で効率よく体を動かすことができます。

第十回目

+10(プラステン)から始めよう!

ワンポイント健康情報

次に、日常生活の延長でできるのが「歩き方」の改善です。「歩く」ことは最も始めやすく続けやすい運動の一つです。歩くリズムに合わせて周囲の景色を楽しんだり、好きな音楽やポッドキャストを聞きながら歩けば、気分転換にもなりストレス軽減にも効果的です。

おすすめなのが「インターバル速歩」です。

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力、持久力を無理なく向上させることができ、骨密度の増加や生活習慣病のリスクの改善につながります。短時間ででき、運動が苦手でも取り組みやすいのが魅力です。

インターバル速歩



自分の生活スタイルに合わせた+10(プラステン)を考えて取り組みましょう!

市野瀬 厚(健康運動指導士)

編集後記

今号では「マインドフルネス」について紹介しました。

日々忙しく過ごす中、人間関係や仕事のプレッシャー、また情報が氾濫する社会において、知らず知らずのうちにストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

マインドフルネスは、誰でも、いつでも、どこでも今すぐ始められる心のセルフケアです。本特集が、自分自身と向き合う時間を持ち、心の平穏を取り戻すきっかけになれば幸いです。

今後も読者の皆様に寄り添う情報発信に努めてまいります。引き続きご支援、ご協力をお願いいたします。(内田)