

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第 9 号
2010年5月20日

みんなで考え、共に行動を！

生活習慣病の防止

NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

小象の会事務局

〒260-0808

千葉市中央区

星久喜町946番地の7

電話：043-263-1118

FAX：043-265-8148

E-mail：naika@2427.jp

NPO法人について



理事 中野 英 昭

1 NPOとは

英語のNon-Profit Organizationの略称で、直訳すれば「非営利団体」となります。法人格の有無や活動の種類は問いません。生協、労働組合、同窓会、政党などの団体、学校・医療・宗教・社会福祉等の法人、財団法人、社団法人など、また、市民活動団体、ボランティア団体などの全てが広い意味のNPOです。

NPOやボランティア活動が注目されるきっかけになったのは、平成7年の阪神・淡路大震災や平成9年の日本海重油流出事故の際の活躍でした。あのときのNPOやボランティアのめざましい活躍は、今でも記憶に新しいところです。今や、行政や企業と並んで社会的な役割を担っていく大きな存在となりつつあります。

2 何故、特定非営利活動促進法が制定されたか

NPOが社会貢献活動をしていくのに法人格の有無は関係ありません。ただ、法人格の無い、いわゆる「任意団体」は、団体名義での事務所の賃貸契約、銀行口座の開設、財産の保有(不動産登記など)などが出来ません。この場合、代表者の個人名義で行いますが、代表者の変更、死亡の際には何かと不都合が生じ、組織としての継続的活動が困難な事態になることもあります。

ところが、平成20年12月1日施行の新公益法人制度以前には、事実上、小さな市民活動団体の法人格取得への道は閉ざされていたといっても過言ではありませんでした。

このような旧公益法人制度の欠陥を是正するため、特定非営利活動促進法(NPO法)が議員提案により立法化され、平成10年12月に施行されました。この法律は、17の特定非営利活動を主たる目的とし、かつ、非営利で、10人以上の構成員を持ち、政治活動や宗教活動を主たる目的としない等の要件を満たす団体に対して、簡便な手続きにより法人格を与え、市民の行う自由な社会貢献活動を促進しようというものです。この法律に基づく特定非営利活動法人が、いわば一番狭い意味のNPOで、以下はその説明です。

NPOが事務所を賃借し、有給のスタッフを雇用して、各種の活動をする場合には、一定の経費が掛かります。非営利と言っても、そうした経費に充てるために各種の活動への対価を得、又、利益を上げることが可能です。但し、上げた利益を設立者や会員など関係者に配分することは出来ません。それが株式会社などの営利企業と大きく異なる点です。

3 NPO立県千葉の実現に向けて

鳩山首相も本年1月の国会における施政方針演説で、人を支えること人の役に立つことは、それ自身が喜びであり、生きがいともなり、こうした人々の力を「新しい公共」と言っておりますが、千葉県は全国に先駆けてNPOの役割を高く評価してきました。

千葉県では、NPO活動の活発化により①市民自身による社会的諸課題の解決、②個人がいきいきと自己実現が出来る社会、③市民が主役の地方分権型社会、④新たな経済主体としてのNPOの事業展開による地域経済の活性化などの実現を期待して、NPO活動推進に積極的に取り組んでおります。

4 NPOの数と種類、会員数等

平成22年2月28日現在の本県の設立認証数は、1,505です。

定款に記載されている活動の種類は、多い順から、保健・医療・福祉の増進が1位で941、社会教育の推進が2位で696、子どもの健全育成が3位で671、まちづくりの推進が4位で668、NPO等支

小象の会 5周年記念フォーラム 9月26日開催 //

援活動が5位で631、以下、学術・文化・芸術・スポーツの振興、環境保全、職業能力の開発・雇用機会の拡充支援、国際協力、人権擁護・平和の推進、経済活動の活性化、地域安全、情報化社会の発展、男女共同参画社会の形成、消費者保護、災害救援、最後(17位)が科学技術の振興で72となっています。なお、小象の会は上記のうち太字の五つの活動を定款に定めています。

全国的には、平成22年1月31日現在、39,217(2以上の都道府県に事務所が所在し、内閣総理大臣が管轄する3,102を含む。)で、最多が東京都(6,445)、以下、大阪府(2,679)、神奈川県(2,451)、北海道(1,582)と続き、本県(1,504)は5番目です。

5 会員の皆様へのお願い

自主的・自発的に社会貢献活動を行う点は同じですが、NPOはボランティア活動をしたい人々に参加の場を提供し、「参加を促す・求める側」であり、ボランティアはNPOの活動に「参加する側」でNPOを支える重要な存在です。

「小象の会に入会すると何かメリットはありますか?」という質問がたまにあります。市民や患者の場合入会に伴い生活習慣病に対する理解が深まり、その予防とか治療に役立つことがあるかも知れませんが、それはあくまで結果です。生活習慣病の防止のために社会的に貢献したくても、個人で出来ることは限られています。小象の会に所属し、市民として又医療関係者として持てる能力や経験、今まで培ってきた人間関係など会員それぞれが持つ「何か」を活用しつつ、小象の会としての組織的・継続的な各種の活動に参加することにより、恰好よく言えば「社会貢献」の場が得られることが基本です。このような気持ちで会の活動に積極的に参加すると共に周囲の方々にも入会を勧めて頂き本会が大きな象のような存在になり、生活習慣病防止に一層大きな力を発揮できるようお力添えを賜りたいと存じます。



“小象の会 5周年記念フォーラム”を開催します。 テーマは「生活習慣病防止ーみんなで考え 共に行動を！」です。

平成17年6月、「小象の会」は生活習慣病の防止に市民と医療者が共に活動できるベースになることを目指して設立されました。同年9月26日にNPO法人として認証され、5年が経過しようとしています。私は、5年前の本会報誌創刊号に“「小象の会」の微力な“声”は、“現代社会”の大きなうねりに飲み込まれて直に効果は期待できないかもしれません。しかし、医療者のみならず多くの市民が“現代社会の生活スタイル”に疑問を持ち始めています。市民と医療者が協力して活動を進めれば“声”は徐々にしかし確実に社会全体に浸透してゆくでしょう。「小象(の会)」が成長し、社会全体に響く“声”を発することができるよう力を合わせていきたいと思っています。”と記しました。

さて、5年経って「小象(の会)の声」はどの程度になったのでしょうか?会員数は300名余になり、多くの市民と医療者が参加し活動してきました。毎年2回、「小象の会フォーラム」を開催して生活習慣病の防止について共に学び、考えました。

“学童への講話”と“高校生の生活習慣病検診”を行い、更に千葉ロッテマリーンズの試合中にバックスクリーンから“小象からのメッセージ”を送り、球場前で健康キャンペーンも実施



して身体の大切さ、そして子供の時代からの健康管理が大切であることを訴えてきました。会報誌とホームページから健康に関する多くの情報を発信し、また多くの団体の皆様と協力して活動もしてまいりました。これらの活動に積極的に参加された会員、忙しくて会費を納めて活動を支援された会員、各々が自分に合ったやり方で参加され、“小象(の会)の声”は年々徐々にしかし確実に大きくなってきました。

しかし、まだまだ“社会全体に響く大きな声”にはなっていません。そこで、5周年の節目に、“社会全体に響く大きな声”の新たな第1声を目指して“小象の会 5周年記念フォーラム”を開催します。テーマは「生活習慣病防止ーみんなで考え共に行動を！」です。まだ企画途中ですが、海堂尊氏による特別講演「医療の未来とAi」をはじめ、山本文郎アナウンサーの司会によるパネルディスカッション等を予定しています。また、フォーラム後に、プロによる生演奏も交えた楽しい懇親会も企画しています。皆様!一緒に“社会全体に響く大きな声”を発声しましょう。

開催日時 平成22年9月26日
午前10時～午後4時15分
その後懇親会
開催場所 京葉銀行文化プラザ 音楽ホール

第8回 小象の会生活習慣病 予防治療フォーラム メタボリックシンドロームとヘルシーエイジング

千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学教授／糖尿病・代謝・内分泌内科 横手幸太郎



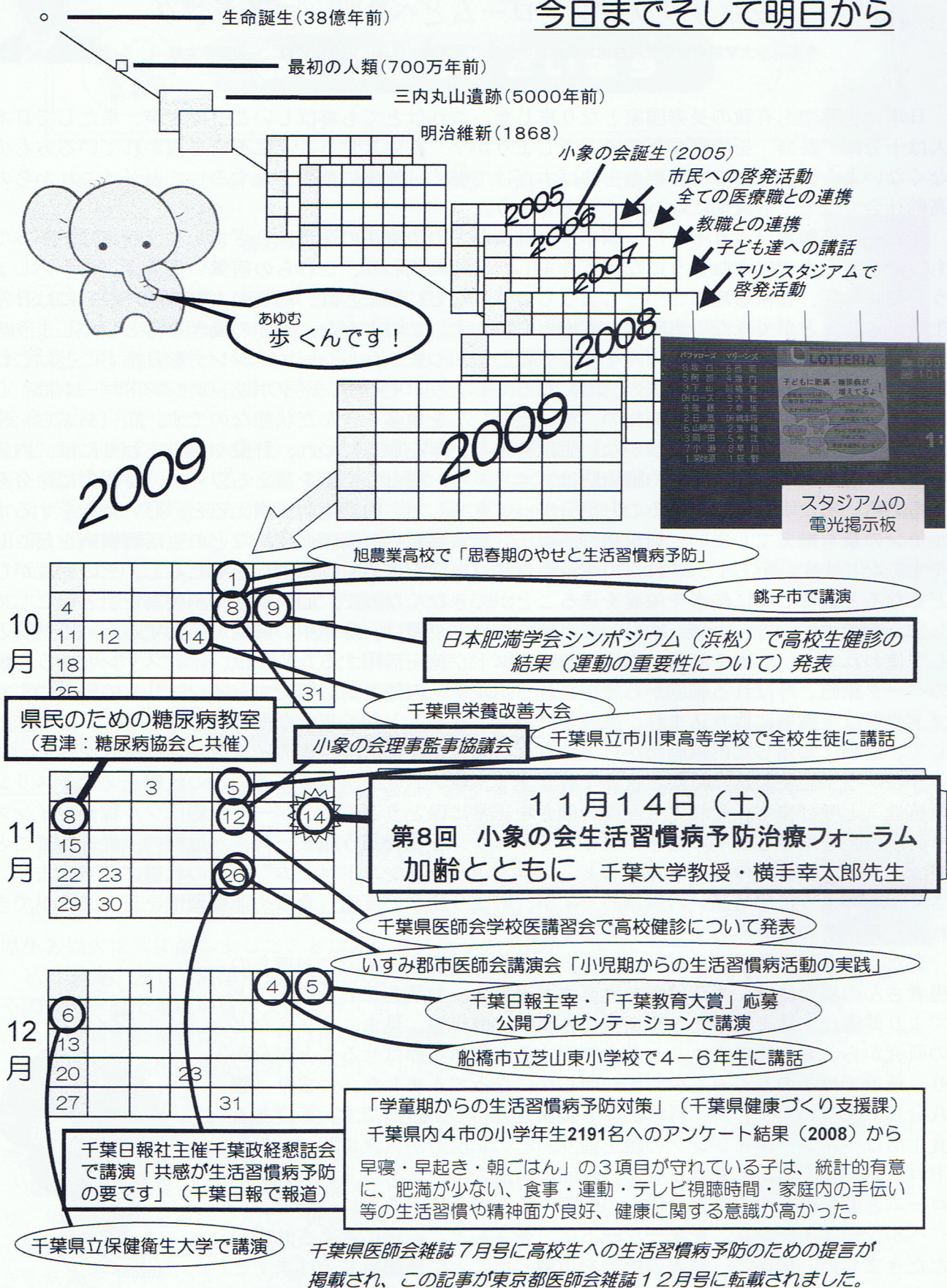
日本は世界でも有数の長寿国家となりました。これはとても喜ばしいことですが、果たして日本人は十分に“長寿”を満喫できているのでしょうか？ 長生きすることに不安を抱かれている方も少なくないように思うのです。寿命を伸ばすだけでなく「健康に長生きをする」ことが、これからの高齢社会ではとても大切になってくるでしょう。

がんや心筋梗塞（こうそく）、脳卒中、肺炎などの治療法の進歩は目ざましく、病気にかかっても、命を落とさずにすむようになってきました。その代わり、これらの病気の後遺症（こういしょう）や認知症、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）などに悩まされ、周りの人々の助けなしには日常生活を送ることができない患者さんも増えています。このような、身体の働きを落としてしまう病気をできるだけ免れ、健康に天寿を全うすること、つまりヘルシーエイジングを目指すことはこれからの我々にとって大切な目標の一つになるでしょう。そして、メタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳卒中の原因となる病気の“種（たね）”を数多く含んだ状態なのです。脂（あぶら）やカロリーの多い食事をとり、歩かない生活を送り、年を取るにつれ、肝臓や腸のまわりには“内臓脂肪”が貯まっていきます。内臓脂肪は、エネルギー源として脂を蓄える以外に、身体中に命令を送るいろいろなホルモンを作ることが分かってきました。内臓脂肪が増えると、悪い働きをするホルモンの量も増えてしまい、糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病を起こしやすくなります。そして、これらの生活習慣病は血管を傷めて動脈硬化をもたらし、その程度がひどくなると脳や心臓に酸素や栄養を送ることができなくなって、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまうのです。一方、血糖、すなわち血液中のブドウ糖は、身体中の細胞が活動するための燃料として使われます。肝臓や筋肉、脂肪の細胞がブドウ糖を活用するためには、インスリンという膵臓のベータ細胞と呼ばれる細胞から放出されるホルモンの働きが必要です。インスリンの働きによりブドウ糖は各臓器に取り込まれ、血液中に増えすぎることなく正常な血糖値を保ちます。これに対して、過剰に蓄積した内臓脂肪から分泌される悪玉ホルモンは、このインスリンの働きを弱め、ブドウ糖がうまく使われなくなる状態を導きます。インスリンが効きにくいこの状態を“インスリン抵抗性”と呼びます。それでも身体の働きを正常に保とうとして、ベータ細胞はフル稼働でインスリンの放出を増やします。働きの弱ったインスリンを量で補う結果、何とか血糖の上昇を防ぐことができます。糖代謝の面から考えると、“メタボリックシンドローム”はこの状態に相当します。さて、このように悪名高い内臓脂肪ですが、貯まりやすい反面、食事や運動習慣を正すことができれば、再びその量をへらすことも可能です。

また、高血圧や糖尿病などはっきりとした生活習慣病をすでにお持ちの患者さんの場合には、生活習慣を見直すとともに、お薬を正しく使うことでより健康な生活を送ることも期待できます。酵母菌、昆虫、ネズミなどの研究から、食べ物のカロリー量を制限すると寿命を伸ばせることが分かり、最近ではそのしくみも少しずつ明らかになってきました。つまり「腹八分目に医者いらず」が、科学的にも証明されつつあるのです。節度ある食生活はヘルシーエイジングの鍵を握り、その正反対がメタボリックシンドロームと言えるかも知れません。今回の講演では、メタボリックシンドロームと動脈硬化や生活習慣病との関係、そしてその予防法について、“ヘルシーエイジング”をキーワードに、皆さんとご一緒に考えさせていただきました。最後に、発表の機会を頂戴したことに感謝申し上げますとともに、小象の会の益々のご発展と会員の皆様のご健康を心より祈ります。

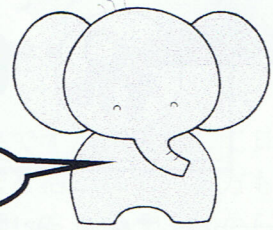


今日までそして明日から



今日までそして明日から

はなちゃんの反射シールができました



はなちゃんです

2010

1月

				1
3			7	
10	11		14	15
17				
24			28	

「第3回学期からの生活習慣病予防対策」
企画評価委員会（千葉県健康福祉部主催）

木更津市立八幡小学校4年生に講話

船橋市立行田東小学校で保護者と教職員に講演

船橋市立二和小学校で5年生に講話

2月

31	1			
7			11	
14			18	
21			25	

小象の会理事監事協議会

木更津市立畑沢小4年生に講話

木更津市立木更津第二小学校
4年生に講話マリスタジアムで
生活習慣病啓発活動

船橋市立坪井中学校生徒に講話

3月

	1	2		5
7				
14				
21	22			
28			31	

「高校生のための生活習慣病
予防の提言」を健診を受診し
た高校生に配布船橋市立薬円台南小学校で
保護者と教職員に講演

小象の会理事監事協議会

6月

		1	3	5
6				
13				
20				25

6月5日（土）

第9回 小象の会生活習慣病予防治療フォーラム
「身体はいちばん身近な自然」
東京ベイ・市川浦安医療センター長
神山 潤 先生

4月

				1
4				
11				
18				
25				29

小象の会理事会

マリスタジアムで生活習慣病啓発活動

7月

				1
4				
11				9
18	19			
			22	
			29	

千葉県糖尿病対策
推進会議講演会

千葉県栄養教諭会総会で講演

8月

1				
8				
15				
22				
29				

船橋市立前原中学校生徒に講話

5月

				1
2	3	4	5	
9				
16				
23				
30				

マリスタジアムで生活習慣病啓発活動

9月

			1	
5				
12				
19	20			23

9月26日（日）10～16時
小象の会 5周年記念フォーラム
総合司会 アナウンサー・山本文郎氏
講演 作家・海堂 尊氏小象の会NPO認証
5周年記念の日です！



おめでとうございます

叙勲をうけて

櫛方 絢子



2009年春の叙勲で旭日双光章を授与されました。

昨年五月晴れの5月14日、深い緑に包まれた皇居豊明殿に参内し天皇陛下からお言葉を頂いた感激はいつまでも忘れることはないと思います。

叙勲は「薬事衛生の分野で国民の保健の向上に寄与した功績」として薬剤師会からの推薦を受けてのことでした。

私が薬剤師会の運営に携わってから30年余り、薬剤師としての仕事を医療の中でしっかり示し薬剤師が持っている知識、経験を地域の中で役立てたいという思いからでした。

4月29日の報道発表があつてから本当に多くの方々からお祝いの言葉を頂きました。特に小象の会の皆様からはいち早くメール等で暖かいお祝が届きました。

私などより社会に貢献、功績のある方が沢山いらっしゃる中で叙勲は、長い間私を支え応援して下さい周りの皆様のお陰だと感謝しております。

迷いながら走り、泣いたり、怒ったり、笑ったりと夢中で過ごしてきた人生ですが、最後のページを大きなご褒美で飾れることは本当に幸せに思います。

これからも走れるまで走ってゆきたいと思っています。皆さまと一緒に。

厚生労働大臣賞に浴して

釘持 登志子



平成21年9月2日札幌市で行われました第56回日本栄養改善学会において、厚生労働大臣賞に浴しましたことは誠に身に余る光栄に存じます。

私は栄養士として君津中央病院に入職し早37年になりました。この間先輩、仲間の栄養士や調理師そして地域の皆さまに助けて頂き、大変恵まれた栄養士人生を送っております。

私の栄養相談業務は、「今日は何の栄養指導かしら、どんな患者さまかしら」、冷や冷やどきどきの外来栄養相談室からのスタートでした。今こうして考えると、無我夢中で過ごした毎日でした。

こんな中で患者さまに教えて頂くことが沢山ありました。特に料理のレパートリーや簡単料理法、そして何より励ましのお言葉や感謝のお言葉は私の宝物です。

現在は管理栄養士として病院の業務の他、「小象の会」において、医療従事者との連携を図り、地域の皆様と直接交流し、健康維持増進の為に活動を始めています。

管理栄養士は人と接することから始まります。沢山の人の会うために、これからも自分のできる活動を広げていきたいと考えています。本当にありがとうございました。

2010年2月

高校生の生活習慣病予防に関する提言

『幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究』班

研究代表者：吉永正夫(国立病院機構鹿児島医療センター小児科)
分担研究者として篠宮正樹副理事長が参加しました。

厚生労働科研費による『幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究』班では高校生に呼びかけ2006年から2008年にかけて生活習慣病検診を行いました。

内容は生活習慣病に関する検査と生活習慣・食習慣のアンケートです。その半数は千葉県内の高校生です。健診の実施にあたっては、千葉県医師会の医師5名(栗林伸一・田所直子・松岡かおり・中村真人・篠宮正樹)を含むNPO法人「生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

(小象の会)」のメンバー30名の協力がありました。

- 1) 運動習慣を身につけよう
 - ◎ 可能なら運動系部活に参加しよう
 - ◎ 運動系部活に参加していない場合は、休日に60分以上運動しよう：春休み、夏休み、冬休み、あるいは休日の運動量を増やそう
- 2) テレビやテレビゲームから離れよう
 - ◎ 平日は1日合計50分以内、休日は1日合計100分以内に、テレビ(テレビゲームも)から離れよう、テレビを消そう
- 3) よい食習慣を身につけよう
 - ◎ 朝食を毎日とろう
 - ◎ 食物繊維を積極的に摂取しよう
- 4) 腹囲が80 cmを超えたら、医療機関に相談しよう
- 5) 痩せすぎも危険です

会員だより

千葉県臨床検査技師会 森 修治

「小象の会」の皆様。こんにちは。私がはじめて「小象の会」を知ったのは数年も前になります。

ある勉強会のテーマがチーム医療的な話で、普段から糖尿病に関係している医師、薬剤師、臨床検査技師、レントゲン技師、栄養士などの他にも作業療法士や医療に興味のある方々など、様々な職業の方がご自分たちの団体を紹介しあって会場は盛り上がりおりました。その時、鮮明に記憶しているのは、病気の診断に携わらない一般の方がこんなにも知識が多いのかと思った事です。普段自分達が病院で話題にしている事だけが全てでは無いと改心させられました。その時この会の発起人の一人篠宮先生が丁寧に多業種の意見をまとめておられました。医療者として知識の幅広さに驚かされました。

その数年後、私も千葉県臨床検査技師会の理事となり、昨年度は「小象の会」主催のマリンスタジアムのキャンペーンに参加したり、逆に我々臨床検査技師会主催のキャンペーンを、栗林先生をはじめ「小象の会」所属の栄養士さんなどに手伝っていただいた事は非常に有意義でありました。

現在は、臨床検査技師会理事を引退し余った時間で地域の子供たちと柔道をしております。普通太る事は良くないと言いますが、柔道や相撲において体重は多いほうが圧倒的に有利です。アスリートとして太っている事が身体に悪いのかは良く判らないのですが、柔道をしている子供たちと練習をしていますと大人でもキツく辛いトレーニングを子供たちは軽くやってしまいます。改めて肥満と体重が多いことは違うと思いました。

世の中には、いろいろな事があります。我々の常識が正しいのか判断するものは幅広い視野だと思います。私もこれから「小象の会」を通じたくさんの方と交流したいと思っております。またお会いしましたときには沢山の事を教えてくださいますようお願いいたします。

多くの企業、団体から寄付をいただきました。
ご支援に心から感謝申し上げます。

- ・日本イーライリリー株式会社
- ・ジョンソン&ジョンソン株式会社
- ・アークレイマーケティング株式会社
- ・万有製薬株式会社
- ・アステラス製薬株式会社
- ・ノボルディスクファーマ株式会社
- ・小野薬品工業株式会社
- ・サノフィ・アベンティス株式会社
- ・武田薬品工業株式会社
- ・ノバルティスファーマ株式会社
- ・ファイザー株式会社
- ・エーザイ株式会社
- ・協和発酵キリン株式会社
- ・興和創薬株式会社
- ・三和化学研究所
- ・第一三共株式会社
- ・トーアエイヨー株式会社
- ・日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

第9回小象の会 生活習慣病予防治療フォーラム

日 時 2010年6月5日(土)
2時30分開場 3時開演

会 場 ホテルプラザ菜の花 3F 菜の花
千葉市中央区長洲1-9-1 TEL043-222-8271
千葉駅よりモノレール5分「県庁前」下車 徒歩0分
千葉駅よりバスで10分「県庁前」下車 徒歩1分

参加資格 生活習慣病の予防や治療について
真剣に考えている方

参加費 無料

テーマ “子供たちの健康を祈って”

15:00 議長 金塚東会員
報告 田部井正次郎会員

15:30 児童たちの発表 司会 佐藤由紀子先生
(船橋市立坪井小学校)
演者 船橋市立坪井小学校児童
演題 睡眠列車の旅

16:00 特別講演 司会 篠宮正樹会員
演者 神山潤先生
(東京ベイ市川浦安医療センターセンター長)
演題 身体はいちばん身近な自然

ヒトは周期24時間の地球で生かされている、寝て食べて出すことでしか活動できない動物にすぎない。そして身体こそ最も身近な自然だ。この基本原則を忘れた社会は奢り高ぶった人間中心の世界だ。自然に対する恐れと謙虚さを人間は忘れるべきではない。今こそ真の意味で地動説(人間中心)から天動説(自然中心)への価値観の転換が必要だ。

17:00 閉会の辞 高橋金雄会員
17:30 情報交換会 会費2,000円
進行 小田部譲会員

主 催 NPO法人生活習慣病防止に取り組む
後 援 市民と医療者の会(小象の会)

千葉県・千葉県教育委員会・千葉県医師会・千葉県歯科医師会・千葉市医師会・千葉県薬剤師会・千葉県栄養士会・千葉県臨床検査技師会・日本糖尿病協会千葉支部・千葉県糖尿病対策推進会・新世紀ちば健康プラン推進会・千葉日報・千葉県生涯大学校卒業生懇親学習会(申請中)

NPO法人「小象の会」入会申込書

年 月 日

ご記入の後、このページをFAXでお送り下さい。

☐個人) で (☐正会員) として入会します
☐団体) (☐賛助会員)

(※貴会を私(当社)の営利活動に利用しないことを誓います)

年会費 ¥ 円 (□)
入会金 ¥ 円
合計 ¥ 円

	年会費	入会金
正 会 員 個人	2,000円(一口)	1,000円
団 体	20,000円(一口)	10,000円
賛助会員 個人	2,000円(一口)	1,000円
団 体	20,000円(一口)	10,000円

<千葉銀行>

千葉駅前支店(店番号 026) 普通預金 No.3535914
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会
理事長 金塚 東

<通常郵便局>

記号 10590 番号 63662691
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

氏 名 (または団体名)
代表者 企業・団体の場合 担当者 業種()
住 所: 〒
電 話: F A X:
E-mail:
自己紹介

◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局 e-mail: naika@2427.jp
〒260-0808 千葉市中央区星久喜町946番地の7
電話: 043-263-1118 FAX: 043-265-8148

「小象の会」の役員

理 事 長 金塚 東
副理事長 篠宮正樹、栗林伸一
理 事 櫛方絢子、釦持登志子、高橋金雄
田部井正次郎、中村真人、中野英昭、
柳澤葉子
監 事 金子 仁
顧 問 小倉敬一、齋藤 康、吉田 尚、渡辺 武