

# 小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第7号  
2009年4月10日

みんなで考え、共に行動を！

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 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会 生活習慣病の防止

## 食習慣を変えることは可能か



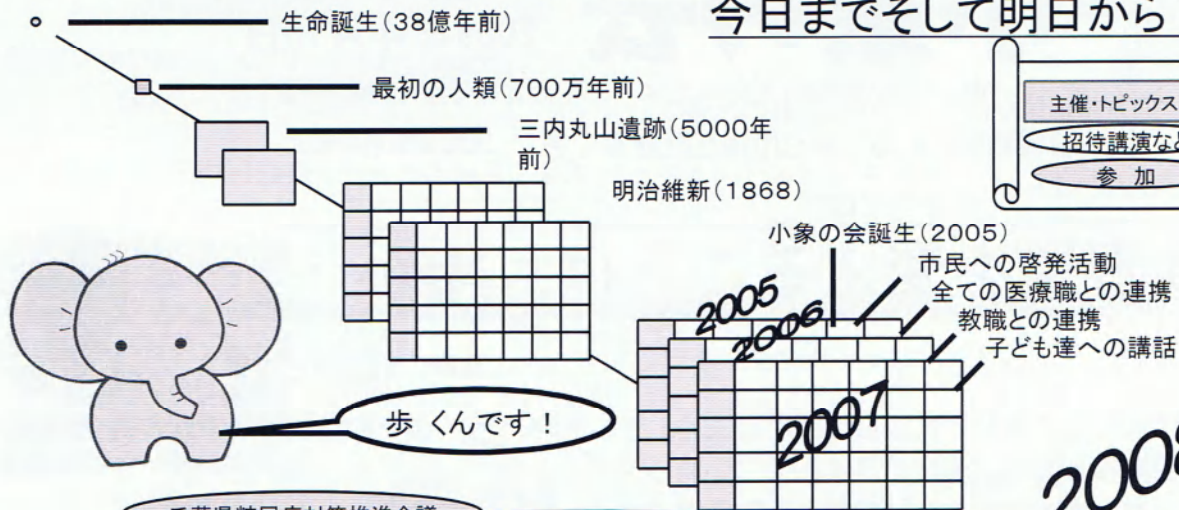
理事 田部井正次郎

10年ほど前に親しい友人を胃がんで失くした。長年に亘る会社の同僚で酒を飲む機会も多かった。新潟県出身の彼は酒豪で、実に楽しい飲み仲間であったが、欠点は酒を飲む際、肴・食事をあまりとらないこと。からだに悪いから何か食べなさいと、まわりから忠告してもほとんど耳をかさない。いつも塩辛や胡瓜に味噌をつけて食べる程度の軽い食事で済ませていたが、とりわけ肉類の摂取が少ないのが特徴だった。職場も別々となり、年月がたったある日、彼が胃がんで手術を受けたことを聞いた。一旦は回復して職場へ復帰したものの、数年のうちに再発して手術を受けることとなり、ほどなくして亡くなった。葬儀に集まった仲間たちは、何故もっと強く言って、悪い食習慣を改めさせられなかったのか、何らかの手立てがあったはずだと、しきりに悔やんだ。長年にわたる悪い食習慣が病気の原因だと皆が思っている。

食習慣といえば、身近にも問題を抱えている。30歳を過ぎて、同居しているわが家の息子の偏食は極端で、小さいころから生野菜・果物は全て拒否。幼稚園のころ、嫌いな食べ物を書きだすアンケート調査があった時は、回答に困った。嫌いなものを挙げるより、実際に食べられる品目を書く方がずっと簡単な状態であった。毎日の食事の中で家内がいろいろ工夫をし、偏食を改めるようにいろいろ言って聞かせてきたが、未だに改まらない。おまけに早食いで、悪い食習慣の見本といえよう。しかし、少々の肥満を除けば、今のところ、これといった健康上の問題はないようであるが生活習慣病の危険性を考えると不安がつのる。仕事の関係先の青年は、結婚を機に、毎日2箱吸っていたタバコをきっぱりやめた。生まれてくる子供への影響を考えてのことという。また、定年退職して間もない団塊世代の知人は最近になって親しい友達から誘われてゴルフを始め、定期的にプレイを楽しんでいる。在職中の健康診断では毎回、いくつかの問題点を指摘されていたことが信じられないくらい、至って健康な生活を送っている。このような事例の中に、「小象の会」の活動を考えるヒントがあるように思う。人はそれぞれ個性をもち、さまざまな環境の中で生活習慣を身につけ生活している。その習慣を変えるのは、人の性格を変えるのと同じくらい難しい。しかし、何かの動機や生活環境の変化で、本人の自覚と相まって、ある程度まで変えられることもある。また偏った生活習慣に対しは、是正するための何らかの補助・代替的な手立てが考えられるというのである。生活習慣病防止に関する一般的な情報は手軽に入手できる。テレビや新聞・雑誌では 実践的なノウハウを懇切丁寧に教えてくれる時代である。このような状況の下、病気予防の実践面で、「小象の会」に求められているのは、医得療専門家と各コミュニティーで活動する市民会員が相携え、できるだけ広い視野で問題を捉えて活動に取り組むことである。多くの人に情報を提供して、生活習慣病について問題点を早く「気づかせ」、改善のための実践に向けた、さまざまな「動機・機会」を提供するのである。「小象の会」の創立から4年間、一市民会員として、まがりなりにも諸活動に参画してきた。これまでに得たさまざまな情報・知識と経験をもってすれば、亡き親友に酒席では美味しい肴を食べさせ、実行可能なアドバイスを与えて、胃がんから守ってあげることも可能なのではないかと思っている。

**特報！ 中川原章先生「高松宮妃癌研究基金学術賞」受賞**

今日までそして明日から



主催・トピックス  
招待講演など  
参加

千葉県糖尿病対策推進会議  
生活習慣病予防を本音で語る会  
臨床脂質研究会  
君津保健所講演「小児期からの生活習慣病予防の具体的アプローチ」

7月

1					
6					
13					
20	21	○	○	○	
27					1

大久保俊輝先生 子供たちと富士登山  
岡田泰子会員主催のサークルあみっぴーで講演「生活習慣病予防は子どもの時から」  
船橋市教育委員会・船市医師会共催講演会で講演

8月

3					
10					
17					
24				○	○
31					

新聞掲載 ふなばし朝日  
ロッテ球場で生活習慣病啓発活動  
千葉県学校薬剤師会(千葉県教育委員会共催)で「小児期からの生活習慣病予防対策について」  
船橋市立大穴中学校で全校生徒に講話

9月

1					
7					
14	15				
21		○			
28					

糖尿病ウォークラリー 青葉の森  
10月10日会報第6号発行  
10月29日千葉日報掲載  
千葉県ライオンズクラブで講演「メタボリック症候群を知り子ども達を守りましょう!」「カロリー説明」  
船橋市立薬園台南小学校で児童に講話 柳澤先生

10月

5					
12	13				
19					
26				○	1

10月31日 ラジオ日本わがままモーニングに出演  
市民のための糖尿病教室へ参画  
11月16日 大久保先生千葉日報掲載  
船橋市立坪井小学校で3 6年生に講話 第2回  
千葉県「脱!メタボ」キャンペーン地域大会「脱メタボ!健康生活と運動療法」栗林先生

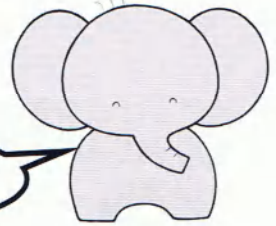
11月

2	3				
9					
16					
23	24				
30					

11月15日(土)  
第6回小象の会生活習慣病予防治療フォーラム  
中高年世代、企業・職場の健康管理  
会報誌報告 金子 仁理事  
ホームページ 柳澤葉子理事  
高校生の健診 田所直子会員  
特別講演 新日鐵君津製鐵所主任医長 宮本俊明先生

生活習慣病予防のお話 田所先生  
健康県ちば推進県民大会ブース出展  
千葉県口腔保全大会「デンタルヘルスちば21」から見たメタボリックシンドロームと食の関係  
船橋市立船橋高等学校で全校生徒に講話  
保険医協会東葛支部主催研究会で講演「糖尿病と歯周病の深い関係」栗林先生  
鎌ヶ谷市学校保健会で講演  
東総動脈硬化研究会で講演

今日までそして明日から



**2008**

千葉県医師会学術大会「特定健診の問診表から、糖尿病患者と非糖尿病患者の生活習慣を比較」

千葉県医師会学術大会「高血圧治療」

船橋市立医療センターで医療連携パス構想について講演

12月

7 14 21 28

23 31

高校で生活習慣病検診 第4回

学童期からの生活習慣病予防プロジェクト会議

はなちゃんです

**2009**

撲滅・メタボ予防キャンペーン

船橋市立芝山西小学校4・6年生に講話

厚生労働省「高校生の生活習慣病」班会議

船橋市立金杉小学校で講話「生活習慣病とタバコ」栗林伸一 副理事長

香取市八都小学校で講話「身体をうごかしていますか」長阪裕子 運動療法士

生涯大学南房総校舎全校集会「小児生活習慣病予防と取り組み」高橋金雄 理事

1月

4 11 18 25

2 31

千葉県医師会勤務医部会で地域医療連携について講演

健康県ちば宣言 周年シンポジウム「館山のとりくみ」山口タ佳 保健師

船橋市立二和小学校で保護者と教職員に講演

2月

1 8 15 22

28

船橋市内科医会で医療連携パス構想について講演

万有製薬医薬部で講演「糖尿病の治療の現状について」栗林伸一 副理事長

3月

1 8 15 22 29

31

鎌ヶ谷市立西部小学校で講話

全県共用型地域医療連携パス例示モデルに関するシンポジウムで糖尿病について発表

船橋地域の医療連携を考える会で糖尿病医療連携について講演「すべての医師が糖尿病を診るために」

3月27日地域新聞掲載

4月

5 12 19 26

29

中川原章先生「高松宮妃癌研究基金学術賞」受賞

学童期からの生活習慣病予防プロジェクト会議

船橋市薬剤師会講演会「薬局をキーステーションとする生活習慣病予防戦略」

5月

3 4 5 6

10 17 24

マリスタジアム啓発活動  
電光掲示板と特設ステージ 4月5日  
6月 7月 8月にも予定  
(詳細は事務局にお問い合わせ下さい)

血圧・脚年齢・肺年齢  
敏捷性測定しました  
パンフ・シール配布

6月

31 1 7 14 21 28

30

6月6日(土)小象の会総会  
小象の会生活習慣病予防治療フォーラム  
第7回 テーマ: 噛むことの大切さ  
東京歯科大学・松久保隆先生

7月23日(木)  
千葉県糖尿病対策推進会議

船橋市市立高根台第3小学校で講演

小象のシールもできました！

「4月11日全国臨床糖尿病医会で小象の会を紹介(内田大学先生)」

## 会社が行う健康管理と自分が行う健康管理

新日本製鐵(株) 君津製鐵所  
産業医 宮本俊明



皆さんは「産業医」という医師の専門資格があるのをご存知ですか？

産業医は働く人の健康診断とその結果を通じて、本人と面接して保健指導を行ったり業務内容に配慮するよう会社に指導したり、職場を巡視して健康障害リスクがあると考えられれば作業の方法や環境等を改善するよう会社に指導したり、従業員の方々に健康教育や有害作業対策の教育をするなど、様々な活動を行う医師のことです。病気の治療というよりも「病気にならないように予防する」ことを活動の中心にしているのが特徴です。特に担当する事業場における仕事内容と健康の関係について熟知している医師ですので、何か疑問がある場合は、ぜひ産業医に相談してみてください。働く人の健康を守るために、派遣労働者を含む従業員が常時50人以上の事業場で選任が義務付けられているのが産業医です。何か不明な点があれば「千葉産業保健推進センター」で無料相談ができます。小規模な事業場は各「地域産業保健センター」を無料で活用できます。

労働安全衛生法により、人を雇用して事業を行う「会社（法律上は事業者）」は、従業員（法律上は労働者）に対して医師による健康診断や各種面接を行う義務があります。

その目的は、“いわゆる生活習慣病をも念頭においた健康状態の把握、作業環境や作業条件等による健康影響健康障害の早期把握等を行い、働く人の健康を保持するため、必要に応じ治療勧奨、作業転換、労働時間の短縮、職場・作業環境の改善、保健指導等を行うこと”とされています。すなわち、健康診断を行うだけではなく、従業員の現在の健康状態を悪化させないために、健康診断や面接結果に基づく健康管理を行う義務が事業者にあるということになります。もちろん、労働安全衛生法では、従業員側にも自己管理を求めています。つまり健康障害が発生すると「健康診断結果に基づく健康配慮が行われていたか？」「それに対する労働者本人の対応は適切だったか？」ということが問われてしまいます。このような事態を招かないためにも、産業医は日頃から会社と従業員の双方に対して予防的な活動を展開しているのです。

特に中高年の方は、過労死とつながる脳血管疾患や虚血性心疾患が増える年齢層です。基本的にこれらは生活習慣病なので、その予防には自己管理が重要です。しかし、生活習慣病といっても、働く人にとっては、交代勤務や残業など、仕事が生活習慣を規定していることが多々あり、その場合は本人の意思だけではコントロールしにくいことがあるのも事実です。

また、“休みたくても、誰かに迷惑をかけると思うと休めない”とか、“付き合いも接待も仕事のうち”と頑張ってしまうので、この世代は脳血管疾患や虚血性心疾患の基礎疾患である糖尿病や高血圧や脂質異常症など、いわゆるメタボな疾患がぐんと増えてきます。一方で自己管理の程度や意欲は人によって様々です。健康がその人の人生にとってどのような位置づけにあるのか、ということに左右されるので、その時点で健康第一とはなっていない人もいます。中年独身で趣味は酒と煙草、仕事は酒代と煙草代と家賃を稼ぐため、食事はコンビニ弁当か居酒屋という方に指導ができるのか悩みます。治療しない言い訳ごとに対処を考えたこともありましたが、結果的には手を変え品を変え根気良く健康の意義などを説くことになりますので、予防保健の活動は、ある意味で哲学的な部分もあると感じています。仕事も家庭も健康も大事な生活の要素なので、それぞれがバランスよく保たれるためには、会社が行う健康管理を活用し、自分で行う健康管理と補い合って、ご自分の生活を豊かにしてほしいものです。働く人が元気で、従業員と企業に活気があることが産業医の願いなのです。

最後に、私が中高年者の健康管理として従業員にお勧めしている内容を示します。



- \* 血圧計を購入して、週に2回は自己測定
- \* 体重計を購入して、週に2回は自己測定
- \* 年に1回は健康診断⇒保健指導も嫌がらず
- \* 禁煙、節酒、腹八分目、欠食なしで適度な運動
- \* 虫歯や歯槽膿漏は早期治療を！⇒食事に影響
- \* 家族との会話、スキンシップ、コミュニケーション
- \* 睡眠は十分に！自分の限界を超えないこと！（疲れたときは無理しない）
- \* かかりつけ医を持ちましょう

## AIDS撲滅、メタボ予防キャンペーン

千葉県臨床検査技師会 渉外部 武田哲司



平成20年12月23日（祝）、JR千葉駅前構内において小象の会のみなさまの強力なご支援のもと、千葉県・市新世紀ちば健康プラン推進協議会の後援で千葉県臨床検査技師会が主催する『AIDS撲滅、メタボ予防キャンペーン』が、『NHK歳末助け合い、海外助け合い募金活動』と共同して開催されました。

このイベントは、病院や検査センターで業務に就く臨床検査技師が、自ら街頭に出向き、県民の皆さまに、健康検査の大切さと存在感を広くお知らせするとともに、生活習慣病の予防を呼び掛け、さらに健康増進を図っていただくよう啓発することを目的として健康奉仕活動です。また、県民の健康を支える臨床検査の重要性とそれに携わる臨床検査技師の必要性をアピールするイベントでもあります。



JR千葉駅前

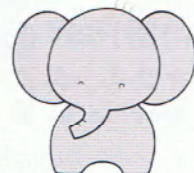
無料糖尿病相談コーナーは、医師1名（栗林先生）と糖尿病療養指導士1名（検査技師会八角）が対応され、小象の会から高橋さん・織田さん・菅原さんが担当。

無料血糖測定コーナーは、検査技師6名が担当。無料血糖測定コーナーでは、自己採血器用簡易血糖検査器を使用して検査を行いました。測定結果は、『今回の血糖値に対するコメント』を添えながら、検査結果票に記入し、被検者に手渡すといった手順で行われ、結果をみて、安心される方や納得される方など様々な反応がみられました。

被検者は、糖尿病の人、若年者から高齢者まで、年齢層は広く、なかでも夫婦で受けられる中高年の方が多かったような印象を受けました。

STOP AIDSキャンペーンマスコットのコムちゃん、道行く人と一緒に記念写真を撮ったり、子供達に囲まれたりして、NHKマスコットのぐーチョコランタンやラッカ星人と並び千葉駅前の入気者となり大活躍で、募金活動にも協力しました。

パネル展示では、技師会ブースを囲むようにエイズ財団公認デザインポスターが多く並べられ、なかでも、ロックグループGLAYのボーカリストTERUがHIV検査を薦めるポスターは、若い人たちの目を惹き、立ち止まっては、見入っていました。



## 数病息災の記

元千葉県庁職員 渡辺 晨



1966年秋ごろ、残業していた時、目がまわり立っていられなくなりました。その時は、じきに回復しましたが、翌日、医務室へ診察にいくと、血圧が少々高いとのこと、これが私の医者通いの始まりで34歳の時でした。翌日、血圧を測ったときには、正常範囲までに下がっていました。

1971年からの健康診断の記録が手元に残っています。それを見ると千葉県庁の健康管理の区分で「循環器、D(生活規正全く平常生活でよい) 3(医療行為はまったく必要がない。または2(直接医療は必要がないが、定期的に医師の観察指導を受ける必要がある)」で推移していました。ところが1985年になるとC-2になっていました。(C勤務はほぼ正常でよい。)記録を見ると血圧が146-112でした。しかし翌年になると指導区分はC-1になってしまいました。(1は医師による直接の医療を要とする。)血圧は152-108、体重が78.9キロもありました。医務室で、まず体重を落とすこと、塩分を控えることの2点を指示されました。これが角南先生に診察をいただく始まりでした。

1987年になると血圧は160-100でした。この年から「アダラート」を服用しました。当初1日1錠でしたが、やがて2錠になり最高血圧は130台に減ることができました。1990年、今年度で県庁を定年退職する予定でしたので県庁在職中の最後の年でした。7月の健康診断でのデータは、体重81kg、血圧136-90、血液検査で基準値を超えていたのが、中性脂肪222、GPT37、でした。1993年健康診断で空腹時血糖値が133、ヘモグロビンA1cは5.3でした。精密検査と栄養指導を受けたところです。さらに、このデータを角南先生の所へ持って行き食事療法をしばらく続けることになりました。

月2回血圧を測るとき血液検査をしていましたが、1998年11月の数字は空腹時血糖値123ヘモグロビンA1c5.9でした。せっかく手元に「食品交換表」がありながらあまり活躍していませんでした。薬は1995年頃から「ベイスン、アマリール」を飲み始めていました。1990年6月常勤の仕事全部をやめました。あとは非常勤の委員会の委員などをしていました。以降、月2回県庁医務室で血圧と血糖値の検査をして、年に1回は心電図を取っていました。2006年委員会の仕事も終わり時間がだいぶあいてきました。4月ごろ頭がおかしくなり、まっすぐに歩けず字も書けなくなり、どうかしてしまいました。千葉中央メディカルセンターで診察を受けました。「硬膜下血腫」とのことでした。比較的状況は悪くはないので、このまま観察するということになり、6月ごろ1回血腫の量が増えましたが、7月ごろから改善されてきました。9月になるとほぼ改善され、10月に全快ということになりました。この間、夜のトイレの回数が多いので、泌尿器科の斎藤先生の処へ行きました。前立腺肥大です。そうこうしている間にヘモグロビンA1cの値がだんだん悪くなり、糖尿病関係の薬がメルビンを含め増えてきました。また07年の7月には不整脈が出てきました。

2008年3月ヘモグロビンA1cの値が限りなく9に近づきました。1度、専門医の診察を受けることになりました。角南先生から分厚い紹介状を書いて頂き、その足で金塚先生の処へお伺いした次第です。金塚先生は今までのデータをご覧になり、お話をいたしましたところ、来週の水曜日(4月2日)から検査のため入院ということになり、生まれて初めての病院生活をしました。

翌日から各種検査をやりました。食事は1日1700キロカロリーで、今までやはりきちんとした食事制限をしてなかったことが分かりました。途中で金塚先生からだいぶ良いよと言われました。さらに11日に総合判定として退院ということになりました。

退院後1日1650キロカロリーで食事をして、4月～5月の1ヶ月分の食事の記録を栄養士に診ていただき、おおむね良好ということでした。その後、薬もだいぶ減り、体重も62～61キロぐらいに減りました。しかしこのくらいになると、ちょっとカロリーが増えると体重が増加し、元まで下げるのにだいぶ苦労します。これからも体の状態を監視しつつ息災でありたいと思います。

## 会員だより

### 社団法人千葉県臨床検査技師会の紹介 会長 森 重彦

社団法人千葉県臨床検査技師会、略称を千臨技（チリンギ）と申します。高橋理事（千臨技名誉会員：第8代千臨技会長）の勧めで法人会員として入会しお世話になっております。会員数は約1,500名で県内の医療機関、検査センター、行政、研究所など所属しております。

当会は、毎年年末に千葉駅構内でエイズ撲滅およびメタボ予防キャンペーンを行い千葉県民にエイズについての啓発、また、血糖測定、糖尿病療養指導士による相談を行い生活習慣病予防の啓発事業を展開しております。また、浦安市、船橋市等、各地域で開催される健康フェアに参加して県民の健康に対する意識の向上を図っております。昨年末は小象の会とコラボレーションして千葉駅構内にて盛大にキャンペーンを開催することが出来ました。ご協力ありがとうございました。

このような活動を通して、県民の健康管理の一助となるように、また、医療の現場ではチーム医療の一員として最良の医学検査を提供するよう日々努めております。

今後ともよろしくご指導の程お願い申し上げます。

### 千葉銀行・元取締役東京支店長 蛭田 隆

高校・大学で同期の中野理事の勧めで昨年7月に入会しました蛭田隆(会員番号260)です。

今年の8月で67歳になります。千葉銀行、石井食品(元常務取締役)で約40年間勤務し、一昨年6月に自由人となりました。現在、千葉県労働委員会委員などいくつかの非常勤の仕事と、ライオンズクラブ等でのボランティア活動を行っています。

また、「生活習慣病」という現役時代の不摂生のつけを払うべく奮闘しています。会員としての活動実績は未だありませんが、これから機会をとらえ何かお役に立てればと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 大石メリヤス 社長 大石恭寿

私は篠宮先生とは中学の同級生で、約10年前に3年生時のクラス会で会ったのをきっかけに家族ぐるみでお世話になっており、私は月1回は必ず会いに(患者として)行くという関係になりました。先生より小象の会の設立趣旨の説明を受け、是非協力させてもらいたいと思い会員となりました。何しろ先生は好奇心、行動力のかたまりで「診療所から町に出て、積極的に人々とかかわろう!!」という強い信念があり、「人を診、世を診たい」という一つのフレーズになって表れているのではと思います。小象の会への出席率は良い方だと自負しています(?)。それは何よりも講演会の後の懇親会を楽しみにしているからで、美味しい食べ物、お酒、そして様々な人との触れ合いは自分にとって貴重な時間で、より多くの方の参加を望みます。ホームページのブログもよく読ませてもらっています。特に柳澤先生の「マリン」ちゃん、いい味でてますね。大好きの私にはとてもたまりません。

### 三咲内科クリニック 看護師長 飯田直子

平成8年から三咲内科クリニックで看護師として勤務しております。当院は糖尿病患者さんが約半数を占めております。院長の栗林先生は、糖尿病についてほとんど知識がなかった新米看護師の私を熱心に指導してくださいました。また患者さんとの対話からも多くのことを学ばせていただきました。患者さんの通院が少しでも楽しいものになるように願いながら日々働いております。小象の会の活動では、高校生健診でお手伝いさせていただきました。今後ともよろしく願いいたします。

## 糖尿病のケア

### 脳梗塞の危険因子のコントロールこそが 脳梗塞予防の決め手!

--- 脳卒中予防10カ条 --- 日本脳卒中協会

- ・手始めに高血圧から治しましょう
- ・糖尿病放っておいたら悔い残る
- ・不整脈見つかれば次第すぐ受診
- ・予防にはタバコを止める意志を持って
- ・アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- ・高すぎるコレステロールも見逃すな
- ・お食事の塩分・脂肪控えめに
- ・体力に合った運動続けよう
- ・万病の引き金になる太りすぎ
- ・脳梗塞起きたらすぐに病院へ



排便時の強い力みや急激な気温の変化時には血圧が上昇します。  
また、脱水は血管内の血液をドロドロにして、血栓をつくる要因になりますので注意が必要です。

## 小象の会 総会と講演会案内

### 第7回生活習慣病予防治療フォーラム

日 時 2009年6月6日(土)午後3時から  
 総 会 3時~3時30分  
 講 演 3時30分~5時30分  
 情報交換会 5時30分~7時30分

会 場 千葉県隣 プラザ菜の花  
 JR本千葉駅から徒歩5分  
 JR千葉駅からバス(県庁前下車)  
 モノレール(県庁前下車)

参加資格 生活習慣病に関心のある方

講 演 会員講演 栗林伸一 副会長  
 特別講演 「噛んで食べることの大切さ」  
 東京歯科大学 松久保 隆先生

講演終了後 会員制で情報交換会を開催します  
 主 催 NPO法人生活習慣病に取り組む  
 市民と医療者の会(小象の会)

後 援 千葉県・千葉県教育委員会・千葉県医師会  
 千葉市医師会・千葉県薬剤師会・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  
 プラン促進協議会・千葉日報

## 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 ( <input type="checkbox"/> )
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)	
企業・団体の場合	代表者 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 榑方絢子、釘持登志子、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