

小象の会

<http://www.kozonokai.org>

第 5 号
2008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

生活習慣病 患者としての哲学も！

当会監事 金子 仁

私は今年から、政府認定の後期高齢者の一員となります。40歳台から肥満化、当時でいえば成人病の予備軍になり、50歳前後には、高血圧症などなど、生活習慣から来る糖尿病と診断されました。そして数十年間、どうやら検査と節制を重ねて生きてきました。

一病息災という言葉がありますが、それゆえにかえって健康に留意しながら、無理せず、還暦を過ぎ、古希を迎えて、遂に長寿高齢者の仲間入りが出来たのではないかと思います。とはいえ、より若いときに、成人病といわず、生活習慣病として、その予防対策についての知識を得ることができたら、人生はもっと充実したものになっていたと思います。

振り返ってみますと、私は戦争と戦後の食料難の時代を生きて、カルシウムやビタミンなどの栄養不足により、伸び盛りの身体の成長を著しく妨げられたようです。そしてその後の経済成長から飽食の時代には成人になり、かつての食料難の反動から、何でも食べ過ぎ、飲み過ぎ、ついには身体のバランスを失って、糖尿病へと傾きました。

生活習慣とは、人間にとって日常性の連続であり、ときにたかが一日ぐらいという手抜きが、度重なる不連続となり、結果として病気の発生源となるのです。まさにわかっているけれども止められない人間のさが、次第に深みにはまって行くことになるのです。

医療関係者からみれば、生活習慣を守らない患者は、怠慢のように見えますが、患者としては、初期には病気に対する認識が薄く、それに身体に苦痛を伴わない病気を、わがことと受け入れようとすることに、抵抗感を持つわけです。これは直接、苦痛を身体に感じない、宿命的な生活習慣病の治療の難しいところです。

若いときからの病気に対する知識の啓発も大切ですが、病気のリスクを受け入れる、患者としての意識というよりも、大げさのようですが、哲学が必要な気がします。近年の医学の進歩は、著しいものがあります。その恩恵に預かろうとする患者の意識は、遅々としています。医学の進歩に併せて、それを受け入れる患者の意識向上も計らなければなりません。なによりも患者の生きるための哲学が、問われるところです。

病院は医療関係者と患者の出会いの場所です。医療行為だけでなく、医療関係者と患者との人間関係も大切です。そしてこれからは、病院から医療関係者が外に飛び出て、一般の人に広く医療を語り、共に学び、新しい人間関係を築くことが求められます。

その意味で『生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会』の活動は、新しい実験であり、これからの医療のあり方の指針を世に問うものであります。

このような運動に、一般の市民も関わりあいを持ち、会員として入会して、積極的に活動されることを望みます。

特報 千葉大学学長に 当会 齋藤 康顧問ご就任！

今日までそして明日から

2007

ホームページも随時更新 by 柳澤理事

ブログもみてね ホームページから入れます

6月17日読売新聞京葉版に報道 7月26日読売新聞全国版にも掲載されました

NHK千葉FMひるどき健康メモに 5月15日篠宮医師が「小児生活習慣病」、9月11日関谷貞三郎医師が「フードファディズム」について放送に登場!

4月	1									高校で生活習慣病検診
	8									ヤクルト健康教室「生活習慣病」 栗林理事(千葉市)
	15									イトーヨーカ堂八千代店 「生活習慣病」フェア
	22									
	29									
5月	6									市民参加型公開講座「体験して防ぐ生活習慣病」船橋 きららホール
	13									実地医家のための会 企画 「子どもたちにどう語りかけるか」
	20									小象の会 総会 第3回講演会 河合勝幸氏 「スローフードについて」
	27									
6月	3									読売新聞医療ルネサンス 千葉県医師会「かかりつけ医」
	10									船橋市・夏見台小学校 児童に「生活習慣病」講話
	17									千葉県肥満症治療セミナー
	24									船橋市・西部保険センター で市民に「生活習慣病」講演
7月	1									生活習慣病の本音を語る会
	8									千葉県糖尿病対策推進会議
	15									
	22									
	29									
8月	5									木更津市・糖尿病医会講演 「小児の生活習慣病予防対策」
	12									学校とNPO協コラボプログラム 見本市出展・柏市
	19									千葉県下公立病院職員に講演 「メタボリックシンドローム」
	26									イトーヨーカ堂八千代店 「生活習慣病」フェア
	31									船橋市歯科医師会で講演 「糖尿病と歯周病」
9月	2									鎌ヶ谷市・養護教諭会 「子どもの寿命短縮をどうするか」
	9									千葉県糖尿病協会ウォークラリー
	16									富津市役所で保健師に講演 「慢性腎臓病の健診ガイド」
	23									両国クラブ講演会
	30									千葉県臨床検査技師会講演会
10月	7									東京歯科大市川総合病院 栄養士会で講演
	14									船橋子育てメッセ シンポジウム
	21									千葉県立松が丘中学校で講話
	28									船橋健康まつり(船橋運動公園)
										千葉県臨床糖尿病医会 東葛支部会
11月	4									船橋市市立坪井小学校で講話
	11									
	18									
	25									
12月	2									千葉県医師会学術講演会で発表
	9									千葉県糖尿病対策推進会議
	16									
	23									
	30									高校で生活習慣病検診



小象の会講演会と懇親会12月1日

今日までそして明日から



副理事長 篠宮正樹

2008

		1	2	3		
6						
13	14					
20					(25)	
27				(31)		

厚生労働省班会議

秋津小学校6年生に講話

船橋市役所健康づくりセミナー

東邦大学臨床検査談話会

船橋市夏見台小学校で講話

鎌ヶ谷西高校で教職員に講演

千葉大学医学部細胞治療学例会

千葉県プライマリケア学研究会

香取市八都小学校で6年生に講話

船橋市高根小学校で6年生に講話

				1	(2)	
3						
10	11		(14)		(16)	
17			(21)		(23)	
24			(28)	29	1	

香取市八都小学校で6年生に講話

船橋市高根小学校で6年生に講話

2						
9			(13)			
16			20			
23						
30	31					

田所直子先生の高校検診結果が雑誌「肥満研究」に論文受理される

高校で生活習慣病検診

小児初期診療勉強会で講演

全国臨床糖尿病医会で活動紹介

ヤクルト健康教室
中村理事(香取市)

		1				
6			(10)		(12)	
13			(17)		(19)	
20						
27	29					

4月17日(土) マリンスタジアム
電光掲示板で小象のメッセージ
生活習慣病予防を啓発

				1		3
4	5	6				
11				(15)		
18						
25						31

小象の会理事会

マリンスタジアム啓発活動(予定)
電光掲示板と特設ステージ
6月14日 7月19日
8月24日 9月27日

ロッテ球団と
生活習慣病予防
啓発で提携!

1	2					(7)
8	(9)					
(15)				(13)	(14)	
22						
29	30					

6月7日(土) 小象の会総会

第5回 小象の会生活習慣病予防治療フォーラム

テーマ: 心の健康

岡田泰子会員・三島修一先生

厚生労働省班会議

肥満症治療学会

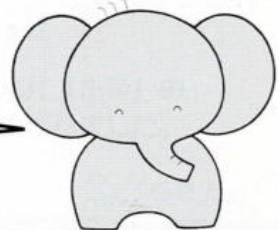
		1				
6						
13						19
20	21	(22)	(23)	(24)		
27						

千葉県糖尿病対策推進会議

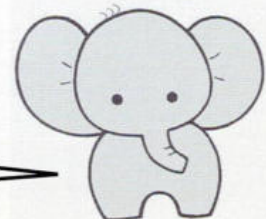
臨床脂質研究会

生活習慣病予防を本音で語る会

「はな」ちゃんです



「歩」くんです!





千葉大学学長に 当会 齋藤 康 顧問就任!



齋藤 康

国立大学法人千葉大学学長に、4月1日付けで、千葉大学理事・評議員・医学研究院教授・前千葉大学附属病院長の齋藤康先生が就任されました。齋藤先生は、当NPO法人小象の会の、設立当初からの顧問です。誠に御同慶のいたりであり、会員の皆様に御報告申し上げます。

先生は学長御就任の挨拶のなかで、『改めて責任の重大さを思うと共に、大学の発展のために尽くしたいという、熱い思いが生まれているのを感じています。ここに学ぶ学生、さらに教職員全てが、やりがいのある毎を送れるように、最善を尽くして参りたいと思います。個々の重点実施事項の計画は、多くの方々の意見をくみいれて、これから提示して参りますが、手法としての根幹をなす基本的な方針は、それぞれの現場の目線で問題を捉え、議論を交わして問題を解決し、お互いに将来に向かって夢を持てるようにしたいと思います。このような考えに基づき新しい試みとして、若い世代も合む近未来あるいは将来に向かって取り組むべき課題について理想を語り、新たな道を提言していただく組織を作り、夢に向かって実践できる体制と環境を作って参ります』と、力強い抱負を述べておられます。

千葉大学病院ニュース（2007年10月・第11号）のフリートークの欄で、先生はこう述べられています。「今日、千葉大学は、大学全体を見通した経営をしていかなければならない時代を迎えました。（中略）千葉大学病院は総合大学である千葉大学にとって、きわめて大切な存在であります。私の病院長の経験を大学全体のスケールアップに活かして欲しいという、大きな期待に応えるため、私は千葉大学の持つ多くの学部や専門家に参画をお願いし、それぞれに予想を超えるご活躍をいただきました」。

また、医療について『医療とは、患者さんが安心して治療を受けられるものでなければなりません。そして健康を回復して元気に家庭に戻っていくことが原点ではないでしょうか。そのことは開業医をしていた父の後ろ姿から、いつの間にか学んでいたと、いま振り返って思います。どのような医師がこれからの医療界に必要であるのか、診断や医療について、いまどのようなことが不足しているのかを常に考え、解決していかなければなりません。これは単に医療従事者だけが考えていけば良いことではありません。私どもと共に患者さんも一緒に考えていただきたいと思います。それがきっと素晴らしい大学病院の未来を約束してくれるものと信じています』と述べておられます。

NPO小象の会にたいしては、「小象の会の活動に期待している。市民と医療者の連携をますます推進してほしい」とのメッセージを戴きました。

齋藤先生には、前病院長としての手腕を、さらに幅広い知の殿堂としての千葉大学全体の経営に活かされることを望んでやみません。（文責：篠宮正樹・金子 仁）

篠宮正樹(当会副理事長)より一言：

齋藤先生！学長ご就任おめでとうございます。先生の主催された千葉大学第二内科脂質研究室の一員に加えて戴いた1977年以来、私は先生に厳しくしかも降るような愛情を注いで戴き、公私にわたりとても多くのことを教えて戴きました。今日あるのも先生のおかげです。千葉大学もますます発展すると存じます。ご健康に留意されご活躍されることを祈念申し上げます。



遺伝子で体質を知る時代が すぐ目の前に

千葉県がんセンター
研究局長



中川原 章

「遺伝子」とか「DNA」とか「ゲノム」という言葉を聞くと、それだけで身体の芯がゾクゾクとしてくる、という人がいますが、あなたはいかがですか。たしかに、あまり親しみやすいものではないですね。しかし、それらは決して怖いものでもありません。私たちがこのようにして生きていくことができるのも、DNAが理路整然と子々孫々に受け継がれているからですし、DNAがもとになって細胞ができ身体ができている以上、むしろDNAは私たちに最も身近なものなのです。ここでは、このDNAがある時には病気を起こしあえる時には体質に関係しているというお話をします。

ところで、皆さんは「ヒトゲノムプロジェクト」という言葉をご存じでしょうか。遺伝子の本体がDNAで二重らせん構造をとっていることが初めて発見されたのは1952年ですので、それはまだわずか56年前のことです。しかし、1990年には100年経ってもできるはずがないと言われたヒトゲノムプロジェクト（ヒトDNAを構成する約20億対の全塩基配列を明らかにする研究計画）がスタートし、何とわずか10年余で完了してしまいました。そして、今、私たち研究者は、ヒトを形成するすべての遺伝子を手のひらに乗せ、それらを見ながら生命の神秘を知る研究を行える時代を迎えています。皆さんもご存じのように、私たち人類は、すでに、皮膚の細胞の核（DNA）からクローン動物を造る技術まで開発してしまいました。つまり、DNAを使って自由に生命を扱えるようになったのです。したがって、今、私たちにとって最も大切なことは、このような生命科学の知識や技術を利用する際には、必ず、正しい生命倫理観をもって行うことです。

このような時代の中であって、最近、加速度的に進んでいる遺伝子やDNAの研究を、ひとの病気の予防や治療に役立てようという運動が盛り上がってきました。その理由には、以下のようなことが挙げられます。（1）ヒトの「病気を起こす遺伝子」が次々に分かり、遺伝子そのものに傷がついたりして、正常な機能が果たせなくなると病気を起こすことが分かってきたのです。したがっ

て、その遺伝子を修復したり機能を補うような治療法が可能となってきました。（2）次に、病気ではないけれども、ヒトの「体質に関連した遺伝子やDNA塩基配列の違い」を明らかにする研究が急ピッチで進んでいることです。これは未だ完成されていませんが、将来的には病気を予防するうえで非常に重要な研究となるため、特に大きな期待が寄せられています。

そこで、今、千葉県では、県民の健康増進を遺伝子の方からも進めようという一大計画が検討されています。とくに、（2）に関係した「遺伝子と体質」の関係を明らかにして、将来は、遺伝子情報をもとに個人個人の体質をあらかじめ知っておき、若い頃から病気を予防して、健康な人生を送れるようにしようという、大きなプロジェクトです。すでに、類似した大規模なプロジェクトがアイスランドや英国で始まっていますが、東洋人の体質を決める大規模な遺伝子研究調査事業は、千葉県が初めてとなります。

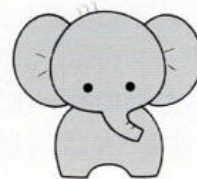
もちろん、いろいろな倫理的問題が山積していますが、これはひとつひとつ解決していかなければなりません。今現在健康な千葉県民30万人あるいはそれ以上の人達の協力が必要となります。

小象の会や千葉県医師会の皆様と一緒に、この一大プロジェクトを成功させることができれば、これから生まれてくる私たちの子孫に、大きなプレゼントを残せることになるでしょう。

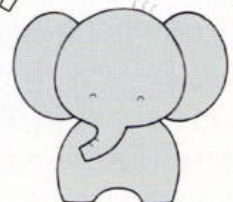
お知らせ

小象の会のシンボル「小象」の
ニックネームが決まりました。

ラルーは「歩」くん



レンクは「なは」ちゃん



生活習慣病を予防する食事

～特定健康診査合格への近道、食卓での工夫～



千葉駅前クリニック 管理栄養士 高橋芳恵
小象の会会員

食物は、私たちが生命を維持し、成長し、活動するために必要な栄養素とエネルギーを確保するために欠かすことのできないものです。その食事がもとで、健康を損ねることがあってはなりません。確かな知識と工夫でリスクを回避しましょう。

生活習慣病を予防する食事

ご自分の食生活を振り返ってみましょう。

①食事のリズムを整えましょう

食事の回数は1日に何回でしょうか？

朝・昼・夕の3食を食べていますか？

例えば、朝食を食べずに1日2食にしていますか？ 昼は菓子パンとお茶だけですませていませんか？ 夕食はお酒を飲んでご飯を抜きにしていますか？ 頻繁にお菓子や果物、甘い飲み物を飲んだりしていませんか？ 1日3回の食事をしっかり摂って、生活リズムを整えましょう。

②栄養バランスのよい食事を

食事の内容はどうでしょうか？

毎食ごとの食卓をイメージしてみてください。

主食・主菜・副菜をそろえる食べ方が、栄養バランスを整えるポイントです。

③自分に見合った適量を

身体の大きさ（身長）により、一人ずつ必要エネルギーは異なりますが、肥満は食べ過ぎが原因、エネルギー収支が黒字続きになった結果です。体重の変化に気をつけましょう。

1日に摂りたい食品のおよその目安量（自分の手の大きさを使う「手のひら栄養法」を参考に）を覚えると便利です。主食には、両手の大きさに合う茶碗1杯のご飯を3食、食パンにするなら手のひらの厚さほど。主菜には、魚・肉・豆腐・卵のどれかを1食に手のひら1枚分。副菜には、野菜を毎食欠かさずたっぷりと、生の場合は両手に1杯（煮た物なら片手に1杯）を。牛乳（ヨーグルトを含む）をカップ1杯（200ml）、くだものを両手の親指と人差し指で輪を作り、通り抜けるサイズなら1個。飲酒やお菓子は控えめを心がけましょう。

④油料理の回数に注意 脂肪摂取を適正に

料理に使われる油と、食品に含まれる油脂の両方に着目し、主菜選びには、魚+豆腐>肉+卵の比率を守りましょう。

⑤食塩は1日10g未満を目標に

食品の栄養成分表示も活用して塩の摂取を減らしましょう。食塩（塩化ナトリウム）は、ナトリウム量で表示されているので、その数値に2.54を乗じたものが食塩相当量になります。食塩（g）＝ナトリウム（g）×2.54

一手間かけて豊かな食生活を

病気を予防する特別な食品があるわけではありません。基本の食事を大切にして、「健康補助食品」に頼りすぎることのないよう、一手間かけて食事を準備しましょう。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などで受診中の方は主治医の治療方針に従ってください。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

副菜

野菜・海藻・きのこ



主菜

魚・肉・豆腐・卵など



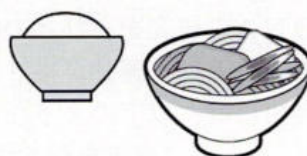
汁

減塩するには味噌汁は一日一杯まで



主食

ご飯・パン・麺



間食

間食で適量確保



会員だより

前駐日デンマーク大使からのメッセージ

前駐日デンマーク大使フレディ・スヴェイネ氏は、駐日大使在任中の昨年9月5日に小象の会の趣旨に賛同され、即日入会されました。今回、デンマークに帰国されるに当たり小象の会の皆様へとメッセージを寄せられました。



Diabetes is a lifestyle disease that reduces life quality of people. We all have friends and family members who are suffering from this terrible disease. By raising awareness we can jointly change attitudes and behaviours. We bear a direct responsibility and by changing habits we can improve the quality of life of many people. It all starts in our own minds.

Individual and personal responsibility is the key word.

That is why I joined the Kozonokai.

Elephants are clever and wise animals with an extraordinary memory. Changing diabetes needs cleverness and wisdom.

NPO-work is a must if you want to mobilise people and the society

I wish Kozonokai great success in changing diabetes. Your work is vital to change minds and behaviour.

Dear member.

You are changing the world by your support of Kozonokai. I am honoured to be member and wish you all possible success.

My motto: Change the world by changing diabetes

Freddy Svane

糖尿病は人々の生活の質を下げる生活習慣病です。私たちのまわりにはこの疾患と闘っている友人、家族が必ずいます。この疾患を知ること、より多くの人に知ってもらうこと、そのことにより生活習慣病に対する考え方や行動をみんなで変えていくことができます。私たちが責任をもって行動し、そして習慣を変えることにより、多くの人々の生活の質を向上させることができます。私たちの気持ちひとつで可能となるのです。ひとりひとりが責任を果たす、それがキーワードです。それこそ、私が小象の会に入会した理由です。

象は聡明で非凡な記憶力をもっています。「糖尿病を変えていく」これには賢明さと知恵が必要です。人々そして社会を動かすためにはNPO活動は必要不可欠です。小象の会がこれからも「糖尿病を変えていく」ために大きな力となることを祈っています。そして小象の会の活動が人々の考えや行動を変えていくためには不可欠です。

小象の会の皆様へ、皆様の活動が、世界を変えていくのです。私自身、小象の会の会員となれたことをとても誇りに思います。糖尿病を変えること、それは世界を変えることです。

フレディ・スヴェイネ

三咲クリニック 臨床検査技師 松村真由美

船橋の三咲内科クリニックでエコー検査を担当して14年。職場は明るく前向きで仕事熱心なスタッフがが多く、いろいろな意味で日々刺激を受けています。エコーの魅力は“何年かけてもゴールがみえない”ところです。検査のモットーは“見えるのではなく、見に行く！”。家族は主人(晩酌の友)・子供2人(就活中の女子大生と今時の男子高校生)・Mダックス(純粋な黒目がとても可愛い女の娘)。小象の会に参加でき嬉しく思います。

社団法人 日本糖尿病協会理事千葉県支部長 社会保険船橋中央病院糖尿病患者会千葉糖業会役員 谷 日出男

現在、グリコヘモグロビンA1C6.6%です。インシュリン注射(ノボリン30R)を朝夕各々10単位、グルコバイ各食前1錠を服用しています。その他血圧降下剤、血流改善の薬を飲んでます。軽い網膜症、高血圧と有り腹回り91cm、立派なメタボリックシンドローム患者です。

32歳から76歳の今日まで44年間糖尿病と付き合っています。遅きに過ぎた感じですが糖尿病を悪化させないように療養に努めたいと思っています。同時に子供たちにこのような思いはさせたくありません。小象の会の皆様方と一緒に小児糖尿病対策を進めたいと思っています。

千葉中央メディカルセンター 桜井 マツ子

金塚先生よりNPO法人『小象の会』へ入会のお誘いがありました。未開拓部分ですばらしい事と思い賛同し、入会いたしました。若い世代の人たちは健康よりも目先のスタイルを気にして偏食したり、また口当たりの良いスナック菓子ばかりを食べ肥満につながるケース等良く見かけました。核家族で共働きの家庭も増え、家族そろって食事をする事も少なくなり、食生活も乱れやすくなります。このような状況の中で、病院の患者対象では遅すぎると感じておりました。

『医療者がもっと市民の中へ』の提唱通り諸先生方のご尽力により着々と講演会、講話会、生活習慣病フォーラム、小児の生活習慣病、ロッセ球団と生活習慣病予防啓発で提携・等々すばらしい業績を毎年残されております。

今後ますますのご発展を祈念いたします。

会員 田中則明

会員番号1番の田中則明と申します。当年58歳で、50才の時に会社を辞し、現在は大学等で中国語を教えています。また、退社以来ずっと篠宮先生の下で糖尿病の克服に取り組んでいます。『小象の会』には、一も二もなく入会させていただきました。中国語に「深入浅出(難しいことを分かりやすく説く)」という言葉がありますが、それをまさに実践されている『小象の会』の活動には心よりエールを送ります。

是非今後共、この路線を貫いて行っていただきたいと思います。

糖尿病を**予防し改善**する生活習慣のポイント

- 1 体重こそすべて 月1kgの減量を！(体重を毎日記録する)
- 2 禁煙しよう(肺癌・肺気腫・動脈硬化・周囲の人への迷惑)
- 3 脂肪の多い食事は血糖値を上げる
- 4 食後の歩行量を増やす
- 5 食品のエネルギー量を知る
- 6 HbA1cの意味を知り、自分の飲んでいる薬の名前を覚えよう
- 7 ストレスをうまく発散させる術をもとう
- 8 何事も好奇心をもとう
- 9 他人の役に立つことをしよう



高脂血症を**予防し改善**する食べかた

- 1 「早食い・ながら食い・まとめ食い」を避ける
- 2 一日3食、規則的に食べる
- 3 よく噛んで食べる
- 4 腹8分目を守る
- 5 植物繊維の多い食材 (キノコ類・海藻・コンニャク類・野菜)を先に食べる
- 6 食べ物は食卓だけに置く
- 7 好きなものでも1人前を守る
- 8 寝る前2時間は食べ物を口にしない
- 9 食器は小さいものにする
- 10 外食では丼物を避ける



<以上 千葉県医師会発行ミレニアムより>

小象の会 総会と講演会案内
第5回生活習慣病予防治療フォーラム

日 時 2008年6月7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 千葉県庁隣 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 岡田泰子さん
 『子供のNPOからのレポート』
 特別講演 三島修一先生 国府台病院
 『心の健康』

講演終了後 会費制で情報交換会を開催いたします

主 催 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)

後 援 千葉県・千葉県医師会・千葉市医師会
 千葉県薬剤師会・日本糖尿病協会千葉支
 部他・新世紀ちば健康プラン促進協議会
 千葉日報

訂正：会報第4号(10月10日)の6ページ榎方絢子さんの肩書きが間違っていました。千葉県薬剤師会副会長とありましたが、千葉県女性薬剤師会習志野市薬剤師会会長が正式の肩書きです。訂正してお詫びいたします。

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
団体)で(賛助会員)として入会します

(※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
正会員 団体	20,000円(一口)	10,000円
賛助会員 個人	2,000円(一口)	1,000円
賛助会員 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：	FAX：	
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 榎方絢子、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