

小象の会

http://www.kozonokai.org

第4号
2007年10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

長年に亘る小児肥満に取り組んで



館山市の場合

当会理事 高橋金雄（安房医師会病院 嘱託）

私が千葉県館山市にある安房医師会病院に検査技師として勤務しておりました1978年、日本医師会より館山市が健康教育モデル地区に指定を受け、小児肥満対策事業を行うこととしました。

安房医師会、安房医師会病院、館山市教育委員会および千葉大学医学部第二内科 齊藤康講師（当時）グループ、脂質代謝研究班の全面的なご協力を得て1979年より着手しました。当時は小児肥満が関係者の間にて話題になり始めた頃でした。対策事業を行うにあたり、「過脂肪児対策委員会」を設置し、事業を円滑に行うために肥満・肥満児という言葉避けて、実施に当たり過脂肪・過脂肪児という言葉を用いました。

当時の肥満児出現率に関する明らかな全国統計は見当たりませんが、1967年大島等の報告では、東京で約4～5%の出現頻度で当地域はほぼ同じくらいでした。事業の実施に当たり肥満度+20%以上の者が対象にして親および本人の承諾を得た児童生徒を対象に市内の小中学校巡回訪問し、採血、血圧測定、体脂肪率測定、ウェスト・ヒップ測定を行いました。委員会の主なる事業は下記の図1左側に示します。

以来19年間、事業を行ってききましたが、肥満児の出現率の上昇を止めることは出来ませんでした。対象者が肥満児とその家族のみに指導がなされ、中等度・軽度の肥満を解消しても肥満予備軍からの参入も多く見受けられ、肥満予備軍を含めた全体的な取り組みが必要と思われました。長年、事業を行っているが検診対象となることに拒否反応が見られ、高学年特に女子に強く、その対応に苦慮しました。

当時、副委員長として1998年から約3年かけて全般的な見直し作業に取り組み、2001年に「館山市児童生徒生活習慣病対策委員会」が発足しました。対象者を小学校5年生と中学2年生の全員としたことで検診事業はスムーズに進みました。検診内容は提案の検診項目に貧血検査を追加しました。事後指導は従来の医師、養護教諭、管理栄養士、教育委員会のほかに新しく館山市職員の保健師・管理栄養士が深く関与するようになりました。保健師・管理栄養士が継続的に授業に参加し、さらに地域の保健推進員の協力を得て食育授業を推進しました。スタッフはできるだけ授業参観やPTAの場に参加し保護者への生活習慣の見直しの場となるように活躍しております。これらの改革した事業で中学2年生の経年変化を見ると、基準値を超える者の割合が2001年度と2006年度を比較すると肥満度では、男子は15.3%→8.4%、女子は12.4%→8.4%、中性脂肪は男子7.9%→1.0%、女子は8.2%→0%に改善されました。館山市での児童・生徒の生活習慣病対策にまさに地域ぐるみの事業となっております。

図1

館山市における学校保健事業

これまでの小児肥満対策主な事業	現在の取り組み
・過脂肪児検診	・日常生活のアンケート調査
・過脂肪児個人相談	・小児生活習慣病予防検診
・サマーキャンプ	・結果説明会
・過脂肪児登録制度（成人までの長期予後追跡）	・小・中学校の授業に参加
・健康教育講習会	・家庭教育学級・PTA集會に参加
・厚生省小児成人病研究会議の参加	・学校保健委員会に参加
過脂肪児＝肥満児	・母子保健活動においてPR

特報

「小象の会」

ロッテ球団と生活習慣病予防啓発で提携！
デンマーク大使「小象の会」の趣旨に賛同して入会！

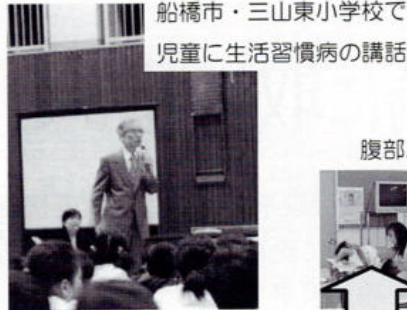
今日までそして明日から

2007年3月までの小象の会行事および関連行事については会報3号までをご覧ください！



副理事長 篠宮正樹

今年も皆さん大活躍です！



船橋市・三山東小学校で
児童に生活習慣病の講話



腹部工コー



腹囲計測



血圧測定

2007

1					
8					
15					
22					
29	30				

高校で生活習慣病検診

		1		3	4	5
6						
13						
20						
27						

ヤクルト健康教室「生活習慣病」

イトーヨーカ堂八千代店
「生活習慣病」フェア

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

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」

					1
3					
10					
17					
24					

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」

読売新聞医療ルネサンス
千葉県医師会「かかりつけ医」

6月16日千葉日報で総会が案内され、「忙人寸語」にも取り上げられました

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

1			4		6
8					
15					
22					
29					

船橋市・夏見台小学校
児童に「生活習慣病」講話

千葉県肥満症治療セミナー

船橋市・西部保険センター
で市民に「生活習慣病」講演

生活習慣病の本音を語る会

			1		
5		7			
12					
19					
26					

千葉県糖尿病対策推進会議

木更津市・糖尿病医会講演
「小児の生活習慣病予防対策」

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」

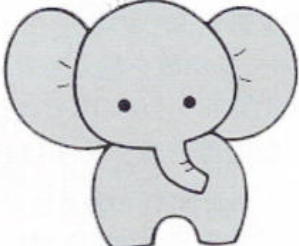
2						8
9						
16	17					
23	24					
30						

イトーヨーカ堂八千代店
「生活習慣病」フェア

船橋市歯科医師会で講演
「糖尿病と歯周病」

富津市役所で保健師に講演
「慢性腎臓病の健診ガイド」

NHK千葉FMひるどき健康メモに
5月15日篠宮正樹医師が「小児生活習慣病」について、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！



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

2007

今日までそして明日から

鎌ヶ谷市・養護教諭会
「子どもの寿命短縮をどうするか」

千葉県臨床検査技師会講演会

両国クラブ講演会

東京歯科大市川総合病院
栄養士会で講演

船橋子育てメッセ
シンポジウム

千葉県糖尿病協会ウォークラリー

10月

	1			5
7	8		10	
14			18	
21			25	
28				

船橋市立松が丘中学校で講話

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

			1	3
4				
11			15	17
18			22	23
25			29	30
				1

12月1日(土) 小象の会 講演会

9月29日(土) マリンスタジアムで
電光掲示板と小象の会テントで
生活習慣病予防を啓発

12月

2				
9				
16				
23	24			29
30	31			

千葉県医師会学術講演会で発表

2008年2月23日(土) 千葉県プライマリケア学会



ロッテ球団と生活習慣病予防啓発で提携!

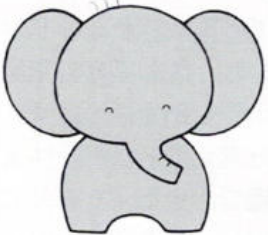
船橋市立三山東小(船橋市)

校庭にホテルの里

月末、手押ポンプの付いた井戸の地べんベンチなどを備えたホテルの里が完成した。

ホテルの里での観覧会に集まった船橋市立三山東小学校の関係者

環境教育や環境保全にボランティアで取り組む団体に贈られる第14回コカコーラ環境教育賞(読売新聞協力・環境省後援)の主催者賞を、小象の会会員の大久保俊輝先生(現鎌ヶ谷市西部小学校校長)が指導された三山東小学校が受賞しました。2007年8月4日の読売新聞に掲載されました。大久保校長が「児童たちに自然の偉大さに触れ、生命の大切さを知ってもらいたい」と校庭の一角にホテルの里づくりをすすめました。飼育に必要な天然の井戸水を確保するために、地域のボランティアの協力で、伝統技法の上総掘りを行いました。いまではホテルの里は地域の人たちの憩いの場となり、羽化したホテルの鑑賞会も開かれました。



Three Big News !!

小象の会の皆様 君津中央病院・内田 大学

昨日の出来事はまるで夢のように思います。デンマーク大使館で大使の公邸にお招きいただき、ディナーをごちそういただく機会に恵まれました。その場で話題のテーマがいかん生活習慣病や糖尿病を防ぐことができるか、そのために個々の医師がいかん活動をしているかでした。これこそ、まさに小象の会が為している事業ではありませんか。わたしは、米国ニューオリンズに留学経験があるものの、けして英語が得意ではありませんが、小象の会を紹介するしかないと思いました。そして、とてもたどたどしい英語で、小象の会を紹介しました。私が話したことは私個人が為したことでなく、小象の会の皆さんが延々となされてきたことのほんの部分的なことだと思います。それが、大使の心の琴線にふれて、大きな共感をいただき、その場で年会費2000円を私にお支払いいただいたことは、とても期待していなかった大きな喜びでした。大使からは私の活動を素晴らしいとお話しいただきましたが、私ひとりが賞賛されたわけではないことは十分承知しています。小象の会というNPOが生まれていて、本当によかったと感じています。これを機会に、金塚先生をはじめ多くの小象の会の一般市民・医師・教師・看護師・薬剤師・栄養士・スポーツインストラクター等の皆さんが、デンマークをより身近に感じて、相互理解のもとに生活習慣病の予防に協力していくことができたら、私は幸せです。我々の活動に国境がないことを切に祈ります。



2007年9月5日

どちらがデンマーク大使フレディ・スヴェイネさんでしょうか?

ダイエットへの挑戦

千葉県医師会副会長
鈴木整形外科 鈴木弘祐



高校時代から大きな変化もなく、長年維持してきた体重も、ここ10年徐々に増加し最近5～6年は70kg前後し、購入するズボンのウエストも88cmとなっていた。階段の下りには膝内側の痛みを覚えることもあり、自分で針治療を行う回数も増えてきた。外出の際も駅までの駆け足も多く、電車に飛び乗り次の駅まで動悸・息切れが鎮まらぬという状態に、血液検査・心電図・胸部X-P所見等に全く異常なしとはいえ、70歳も間近かということから、少々危機感を覚えていた。一時、過労の故か、少し体重減少した時、膝や腰の調子が良いのを感じダイエットを試みてはと考えていた。

私も年齢と共に、身長がいつの間にか何cmか減少しており、愕然としたが、同時に標準体重の修正も迫られた。BMI 24未満22以上を体重の標準域と考えるなら、自分の標準体重は60kg程度と考え、ダイエット目標値とした。3月27日にスタートを決心し同時に実施した。ルールを簡略に決めた。

- ① おやつ・夜食は厳禁（好きな和菓子を食べたければ夕飯でのデザートとし、それに見合う米飯を減ずる）
- ② 生野菜中心の食事を1日3回食べる
- ③ 牛・豚などは魚の刺身・酢の物などに換え、揚げ物カレー・バターなどは不可
- ④ 塩分は極少量に、香味料を使い素材の味を楽しむ
- ⑤ ビールは平常どおり、但し、つまみは枝豆・野菜スティック程度
- ⑥ 外出時は野菜サラダがあり、味付けの淡い店を選択する
- ⑦ ゆっくり良く噛む。（生野菜は良く噛まぬと飲み込めないで好都合）

という程度である。

日記をはじめ継続が苦手の三日坊主の私が、やれる訳がないと家内は高をくくっていた。

最初の2～3週間は、習慣の変化に自身戸惑いつつ、無我夢中で自分を戒め我慢してたが、余り体重が減ったとは実感しなかった。立食パーティーなどでは飲むことに集中し、料理は積極的に取りに行か

ず、満腹感は常になかった。

ビールが肥るといのは嘘だ。つまみが元凶と感じ始めた。3ヶ月で4kg減と実感したのは6月中旬、この頃になると、苦痛はなく、空腹感より着々と目標に近づく自己満足が動機付けとなり、更に過激となる様相に周囲で気づく人も出て、拒食症にならぬよう注意も受けた。ここまで計量の記帳は全くせずひたすらムードで進んだ。

家内のまねをして、6月22日から計量値を記録し始めたが、これが食事内容・食行動との関係を連日検証しつつ、長いスパンの中で、実体験される行動変容を客観的に理解する上で大変参考になり、過食の是正を理論中心の食育でおこなうことの限界を悟り、気づき・動機付け・自己管理など患者指導の際の参考にできると感じ、外来診療の中でもレクチャーを始めた。

記録を開始し3ヶ月以上を経過し、9月28日、ダイエット開始後6ヶ月で60kgの目標に達し、ウエストも10cm減となった。

ルールを98%以上遵守しての達成感をしみじみと実感し、記念に家内と外食をし、久しぶりの米飯を美味しく食べたが、身体は半分しか受けつけず好きな”とんかつ”や寿司をと考えていたが、注文したのはやはり野菜中心の料理であった。6ヶ月で変容した食習慣は既に私を支配し、私の意思を以って、これを破ることはできなかった。

今後は、この60～61kgを楽しい食生活の中で維持して行くことが重要であり、ここに新たな普遍性をもった食行動の実際や食育理論を構築してゆくべきであると考えている。

急激な、ダイエットの弊害を心配したが、少し疲れやすさを感じる程度で問題はなく好調である。



地中海風料理が糖尿病に最適

バレンタイン
河合勝幸



アンダルシア（スペイン）を旅していると、天井が見えない程、生ハムがぶら下がっているバル(Bar)に出会います。

イベリア半島の野生に近いイベリコ種の豚は、秋にはコルク櫛の森に放牧されて、ドングリをたらふく食べるので、木の実のヘルシーなオレイン酸の多い脂肪になります。この脂はとても溶けやすいので、生ハムの下に油受けの傘が刺してあるのに気がつくでしょう。

ところで、三大栄養素のひとつ炭水化物は、消化吸収されると最終的にはブドウ糖になります。タンパク質も植物性、動物性にかかわらず、アミノ酸そのものは完全に同じものです。

ところが脂肪だけは食べたものがそのまま体の組成になるのです。だからイベリコ生ハムだけでなくコレステロールを下げる(!) 鶏卵が作れるのですよ。多価不飽和脂肪酸の多い餌を与えればいいのですから。

いま、ローファット食が注目されていますが、現在の日本型食生活は、脂肪がカロリー比25%という理想的なローファット食なんです。ですからこれ以上油脂をやみくもに減らすのではなく、今まで通りの食生活の中で、よりヘルシーな油に切り換えていくのがお勧めです。

WHOが理想的な食生活とする地中海型食生活は、1960年代のギリシャがモデルなんです。米国型の肉の飽和脂肪酸や加工食品のトランス型脂肪酸ではなく、ナチュラルなオリーブオイル、魚介類、ナッツ類等の健康的な油脂が特長です。これに、少ない肉、豊富な魚・野菜・フルーツと、パスタや田舎パンでまとめればヘルシーな長寿食です。1921年のインスリンの発見以前は、糖尿病の診断はデス・センテンス（死の宣告）でした。そこでヨーロッパの上流階級の人達は、糖尿病になると地中海沿岸に移ったそうです。地中海のヘルシーな油脂とおいしいワインで、あまり血糖値を上げないようにして、カロリーを取れるからです。スパゲッティや豊富な野菜も血糖を上げにくい、すなわちグリセミック指数の低い食品の代

表です。

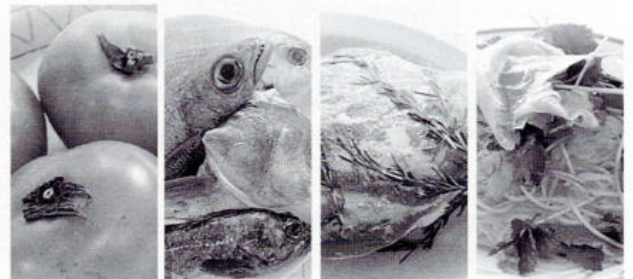
英国糖尿病者協会の創立者で、糖尿病治療に多大の貢献をした、サー・ロバート・ローレンスもご自身がI型を発症した時に、イタリアのフィレンツェに移り住んだ位です。

オリーブオイルがインスリンの効き目をよくすることは知られていますが、生体膜そのものが、リン脂質（脂肪）で出来ていますから、その成分の脂肪酸の良否は、大きな役目を担っています。また、オレイン酸やリノール酸が、コレステロール値を下げることもよく知られていますが、その仕組みはあまり語られませんか。

実はリノール酸やアラキドン酸、エイコサペンタエン酸などは、脂肪代謝のコントロールを行うPPAR（ピーパー）のリガンド（引き金）でもあるのです。つまり、善玉脂肪酸には、ホルモン様作用があります。PPARと言えば、インスリン抵抗性改善薬の機序として、必ず出てくる名前ですね。

このように、脂肪は量だけでなく質の管理も大切だと思うのです。特に糖尿病のある方は、まず肉（特に牛肉）を減らしてください。家畜の飼料がリノール酸の多いトウモロコシだから、肉をメインにすると、体がリノール酸に染まってしまう。糖尿病は目に見えない炎症の病気ですが、リノール酸は炎症を促進します。安全なオリーブオイル、キャノーラオイルを控え目に使って、野菜や豆類をたっぷり取ってください。そうすれば味つけは和風でも中身は立派な「地中海」ですよ。

(有)クラグ・イスパノフィーロ社長
on-Line糖尿病ウォッチャー: Webmaster



開局薬剤師の仕事



千葉県薬剤師協会
副会長 櫛方 絢子

最初に篠宮先生から「医療者がもっと市民のなかへ入って活動してゆきたいですね」というお話を伺ったのはつい4、5年前、千葉県薬剤師会の研修会に講師としてお招きしたときのことだったと思います。当時、保健所所長の小倉先生も同席され、その話で盛り上ったこと、はっきり思い出されます。

それから間もなく、金塚先生を理事長に小象の会の立上げを伺い、先生方の行動力の早さに驚きました。

私も趣旨には賛同しておりましたので、何か先生方と一緒に活動できればと、理事のお役目をお引き受けいたしました。

NPO法人、愛称「小象の会」は理事長の金塚先生をはじめ篠宮先生、栗林先生と、しっかりした三角の柱に市民の皆様とともにわずか2年の間に、大きな影響力を持つ会に成長してきたと感じております。

私が出産を機に薬局を開局し、研究の仕事からいきなり人と向かい合う仕事に携わることになり40年あまりが経ちました。その間地域の方々のセルフメディケーションのお手伝いをすることを心懸けてまいりました。

地域の開局薬剤師は「ゆりかごから墓場まで」ではなく、「ゆりかごの前から墓場のあと」までといえるほど、薬のことは勿論ですが、妊娠中から子育て、教育、家庭問題、嫁姑間の相談など、兎に角、知恵と知識を必要とする仕事だということを実感し、大切にしてきました。

人との関わりで、自分自身も成長してきましたが、バブルの時代から、バブルの崩壊を経て、人の心も急速に変化してきたと思います。

この小さな薬局の場においても、日本の社会が壊れてきているのが肌で感じられます。今、もし「健康」という名の疾病があつたら罹患率N01ではないかと思われるほど、多くの人々が「健康」ということに執着し「健康」に良いという情報に無条件でとびついているように思えます。それについて何の疑問も抱かず頼る人達が多いことに

危機を感じております。

その中で医療に携わる私たちが出来ることは、医療を仲立ちに個人個人の自立の手助けをすることではないかと思っております。

長い間、医療人は「待ちの姿勢」で、病にしか関わってこなかったように思います。その結果、病んでいる人々は、あいまいな、根拠のない情報に頼ってしまうのではないのでしょうか。

糖尿病など生活習慣病といわれる患者さんは生活上の制限で、多くのストレスを抱え、血糖値は正常にもどっても、合併症の網膜症、腎疾患が改善されないことでも、わたしたち薬局で、愚痴と苛立ちをぶつけてゆきます。生活習慣をかえることは「分かっちゃいるけどやめられない」ということなのです。

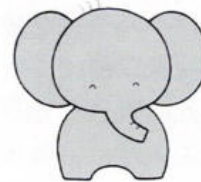
長年、地域で多くの方に接してきて感じたこと、「健康に生きる」ということは、一人一人の生き方で決まっていくように思います。それに小さい時からの教育にあるのではないのでしょうか。

勉強は教えても自分で考える力を教え、育ててこなかったつけが社会を蝕んできているように感じております。

その意味で「小象の会」に教育関係の方々の参加もあり、素晴らしいことだと思います。

患者さんに一番身近に接している私たち薬剤師も日々多くの研鑽をつみ、しっかりと顔の見える仕事をしていきたいと思っております。

「小象の会」に出会い、多くの皆様との出会いに感謝しております。（当会理事）



患者の感情

千葉県文書館館長
童話作家
会員 小倉 明



例外なく、誰にでも人にほめられたい、認められたいという気持ち、恥をかきたくないという感情があります。

患者も人間ですから、当然こういう感情と無縁ではなく、むしろ患者という立場におかれたとき、一層そうした感情にとらわれるのではないのでしょうか。一見、治療とは関係のないこうした感情が、案外、患者を大きく支配しているのです。

たとえば、受診の前一週間から数日間は模範的な食生活を送り、血糖値やヘモグロビンA1cさえ少しでもよく見せようというのは、患者の多くが経験する無意味な行動、虚栄心ですが、これも医者からほめられたいという心理からくるものです。よく、血圧や血糖値を毎日記録するように記録紙をいただくことがあります。ある時お医者さんから「こういうのは子どもに書かせてもだめですよ。ほめられようとしていい数字を書くから」と言われ、暗に自分のことではと、ドキッといたしました。

この心理は虚栄心であるため、医者に見つからなければいいとばかり、診察が終わると断食明けのような行動に出たりします。こんなとき、徒然草、九十二段の「夕には朝あらんことを思ひ、朝には夕あらんことを思ひて、重ねてねんごろに修せんことを期す」というくだりを、兼好法師の文章に感心しつつ、よく思い出します。明日やればいいやという心理は昔も今も変わらないんだと。

実はこうした愚かな行為を繰り返しつつ、着実に状態を悪くしてきました。そしていまやのっぴきなならない事態に追い込まれようとしています。そのことは、誰よりも私の性格と行動を熟知し、夫評論家とも言うべき妻から、毎日厳しく指摘されているところです。

もう一つ、恥をかきたくない、というのも患者の心理です。今の時代、プライバシーの保護が強く主張され、患者の名前さえ知られないよう配慮する病院も増えました。しかし、そうした病院や医院で、他の患者に筒抜けの場所で、看護師さんから詳しい症状や、家族の病歴などを聞かれることがあります。毎日、たくさんの患者さんに接し

ておられる看護師さんしてみると、まさか患者がそんなことに恥じらいを持つとは思わないのでしようが、時には血圧の数値でさえ、医療関係者以外には知られたくないというのも患者の心理です。しかし一方で、同病相憐れむとはよく言ったもので、同じ程度の患者とはあけすけに、症状や血圧や血糖値などを、まるで戦歴のように語り合ったりもするのです。先ほど引用した徒然草、百十七段には「友とするに悪き者七つあり」という項があり、「高くやんごとなき人、若き人」と並んで「身強く病無き人」が挙げられているのもむべなるかな、です。

さて、つれづれなるままに、およそ医療の役には立たない、よしなしごとを書き連ねてきましたが、最後に「小象の会」にいる非行患者の心理も書いておきたいと思います。先ほどの徒然草、百十七段にはさらに「良き友、三つあり」として「一つには物くるる友」とあり、思わず納得してしまいますが、「二つには医師、三つには知恵ある友」と続きます。言ってみればこれこそが、小象の会の末席を汚す、非行患者の心理でしょうか。少しでもみなさんの英知にふれて、人生を豊かにしたいものだと思っています。

小象の会 講演会案内 第4回生活習慣病予防治療フォーラム

- | | |
|-------|---|
| 主催者 | 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 |
| 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
日本糖尿病協会千葉県支部他 |
| 行事の趣旨 | 児童・学生を対象に生活習慣病防止
に取り組んでいる千葉県下の医師
学校関係者の活動事例を紹介。
参加者を交えて討論・意見交換を行う。 |
| 場所 | 三井サンガーデンホテル千葉 |
| 日時 | 平成19年12月1日(土)午後3時から |
| 参加予定者 | 会員及び栄養・運動・医療関係者120名 |
| 参加の方式 | 自由参加 参加費は無料(但し、懇親
会・情報交換会の参加費は一人3千円) |

糖尿病と高血圧症

糖尿病に高血圧症が合併すると、動脈硬化症を進め、脳梗塞、心筋梗塞などの原因となります。

これらの動脈硬化性疾患の危険度は、正常人を1とした場合、糖尿病で2～3倍、高血圧症で2～3倍、糖尿病+高血圧症で6～7倍になってまいります。また、高血圧症は腎障害、網膜症などの細小血管障害もすすめます。

血圧を下げるには、まず生活習慣を改善しましょう。食事の塩分を減らし、肥満の方は減量しましょう。喫煙は大敵、適度な運動やストレスの解消も大事です。お酒は適量にしましょう。

家庭で血圧を測ることも重要です。血圧は測る時間やその日の体調、精神状態などで大きく変わります。血圧の測り方は、なるべく決まった時間に、朝と寝る前にも計りましょう。朝の測定は、

起床後1時間以内に、座って1～2分安静にした状態で（排便後、食事や薬を飲む前に）計りましょう。測定したら毎日、記録しておきましょう。

（柳沢葉子）



「小象の会」の趣旨に賛同ご寄付戴いた企業

社名

- 日本イーライリリー株式会社
- 小野薬品工業株式会社
- 千葉中央ヤクルト販売
- ノヴァルティスファーマ株式会社
- 武田薬品工業千葉営業所
- アステラス製薬株式会社千葉支店
- サノフィ・アベンティス株式会社
- ファイザー株式会社
- 塩野義製薬株式会社
- アストラゼネカ株式会社東京第二支店
- ジョンソンエンドジョンソン株式会社
- シェリングプラウ株式会社
- 大日本インキ化学工業株式会社千葉工場
- 株式会社三和化学研究所
- テルモ株式会社千葉支店
- トーアエイヨー株式会社
- 第一三共株式会社
- 大日本住友製薬株式会社
- 大塚製薬株式会社千葉支店
- 科研製薬株式会社東京支店
- バイエル薬品株式会社
- 萬有製薬株式会社
- 興和創薬株式会社
- 大鵬薬品工業株式会社
- 株式会社スズケン船橋支店

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) で (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: 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 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