

# ほほえみ らいふ

第77号

2021年1月発行

江ノ島のライトアップとキャンドル（藤沢市）



あなたの健康生活をサポートする  
一般財団法人 **京浜保健衛生協会**

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索





# CONTENTS

- 理事長挨拶 ..... 2
- 新所長就任ご挨拶 ..... 3
- 公益活動報告 ..... 4
- 免疫力を高めて健康な毎日を！ ..... 6
- 全国の健康行事 滋賀県 ..... 8
- 健康Mini情報  
日中の短い散歩を習慣に！ ..... 10
- 命を守るがん検診 ～血液のがん～  
ヘルシークッキング ..... 11
- Smile☆スポット  
～カワスイ 川崎水族館～ ..... 裏表紙

新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。今年もより一層のお引き立てのほど、何卒よろしくお願いいたします。

昨年来、新型コロナウイルスのパンデミックは、感染者のみならず、社会経済に甚大な影響を及ぼしています。パンデミックの後には、社会のパラダイムが変わると言われています。1918年のスペイン風邪は第一次大戦を終結させるほどの影響がありました。

新型コロナウイルス以前も、テクノロジーの急激な進化によって、各所で様々な変化が起こっていました。しかし、「社会全体の仕組みが変わる」というレベルの大きな変化は、徐々に移行し普及していくといったものでした。

ところが、新型コロナウイルス流行により、私たちはライフスタイルや働き方などの急激な変化を余儀なくされました。新型コロナウイルスが私たちに突きつけたもの、それは「社会問題を自分ごとにする」ことだという意見が新聞に掲載されていました。『新型コロナウイルスによって、温暖化ガスの排出量は急減している。オンライン授業、リモートワークが進み、より効率的な働き方ができるようになってきている。環境問題、教育格差、進まない働き方改革など、解決を後回しにしてきた社会問題が、新型コロナウイルスによって強制的に自分ごととなり、以前では考えられなかったスピードで、社会変革が加速している。』というもので、言い得て妙だと思います。

新型コロナウイルス感染症対策では、「不要不急」を避けることが重要な対策のひとつとなりました。毎日同じ時間に乗る満員電車、発言をしない会議の参加、宴会での無駄な食品の

廃棄等、経済成長のなかで、見ていなかった不要なものもあります。一方で、文化、スポーツ、娯楽、レジャー、外食等、「不要不急」に今までどれだけ恩恵を受けていたかを思い知ることもありました。

健康診断は「不要不急」でしょうか。いくらコロナ禍であっても（コロナ禍であるからこそ）、健康診断の目的である「病气予防に努め、早期発見し治療すること、重大な病気が発見された場合でも、早期に治療を開始することで肉体的にも精神的にもダメージを最小限に抑えること」を忘れてはならず、継続することが大切だと信じて疑いません。

しかし、今までと同じやり方を踏襲しているだけでは、社会の変化についていきません。テレワークや複数拠点化などの進展は、従業員の健康状態を直接把握しづらくなりま。Web面談での健康相談や特定保健指導、健診結果データの二元管理、AIを活用した診断・リモート診断等、当協会は、ポストコロナの健康管理に時流適応し、皆さまの健康ライフをサポートさせて頂きたく、前向きに努力する所存でございます。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人  
京浜保健衛生協会  
理事長 矢作 淳

# 新所長就任 ご挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会  
所長 藤田 隆則

謹啓 初春の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、私こと、令和2年7月1日において、京浜保健衛生協会所長に就任いたしました藤田隆則と申します。出身地は長崎県五島列島で、平成30年に「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」として世界遺産に登録された東シナ海に浮かぶ島です。東京大学医学部保健学科と東京医科歯科大学医学部医学科を卒業し、以来、内科医(呼吸器科)、人間ドック健診医、産業医として医療に携わって参りましたが、まさに、波乱万丈の人生でした。

私が、予防医学に関心をもちましたのは、たとえ、平均寿命が長くても、健康寿命が短ければ「かけがえのない人生を、より充実したものにはできない」と考えるようになり、予防医学の必要性和重要性を痛感するようになったからです。また、当時、勤務していた病院の名誉院長が日本人間ドック学会理事長に就任した経緯もあり、予防医学の方面に後押しして頂いたことも一因です。

さて、平均寿命と健康寿命の差は、簡単に言えば医療や介護に依存するような、日常生活に制限のある期間を表しています。平均寿命は今後さらに延び続けると考えられています。問題はそれに伴って、健康寿命も延ばすことができるかどうかです。もし、平均寿命が延びても、健康寿命の延伸が頭打ちで「不健康な期間」ばかりが長くなってしまえば、個人の生活の質は低下し、人生は幸福なものとは言えなくなってしまうでしょう。医療費や介護給付費もそれだけ多くかかることになり、個人の負担が増えることは勿論、社会保障システムの維持も難しくなっていきます。そのため、国は疾病予防と健康増進、介護予防などによって国民の健康づくりの推進を図り、平均寿命と健康寿命の差を短縮していくことを目指しています。今後の「超高齢化社会・人生100年時代」の到来に伴い、個人でも健康寿命について意識しておくことが必要です。「限りある人生であればこそ、ただ、単に長く生きるだけでなく『(生きがいを持って)健康に長生きする』」ことを目指すには何をすればいいのか…。

当協会は、昭和46年の開設以来50年、予防医学の普及と疾病の早期発見を通して地域の皆様の健康増進に貢献している歴史と伝統のある健康診断機関です。私自身、もとより微力ではございますが、最善を尽くして、本協会の発展と地域の皆様の健康増進に寄与して参る所存でございますので、何卒、格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

先ずは略儀ながら書中をもちまして、私の就任の挨拶とさせていただきます。 謹白



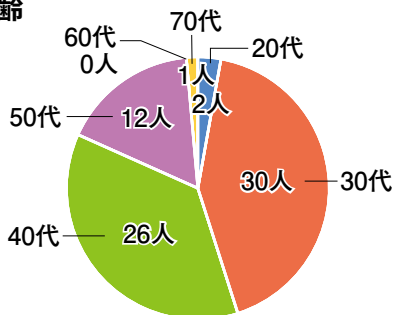
2020  
年度

## ジャパンマンモグラフィーサンデー アンケート集計

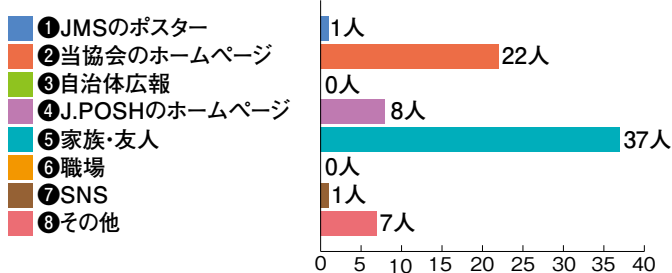
日時 2020年10月16日  
アンケート回答数 71枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が  
増える中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一  
環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サ  
ンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療  
施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

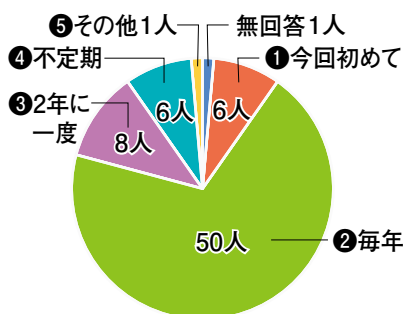
### 1 年齢



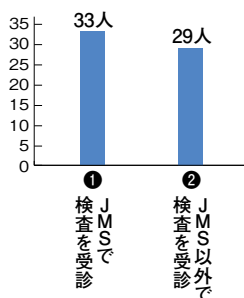
### 2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？（複数回答）



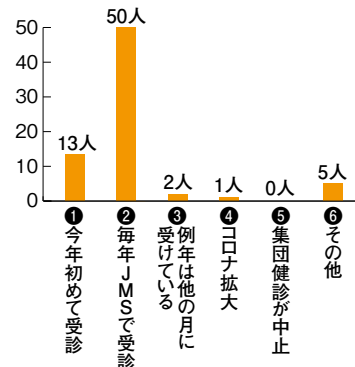
### 3 今回を含め、乳がん検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



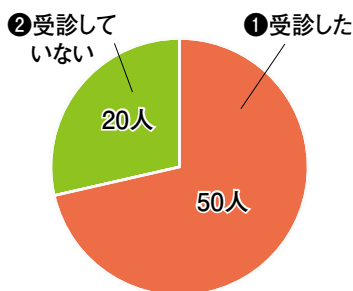
### 4 初めて乳がん検診を受診されたのはどこですか？



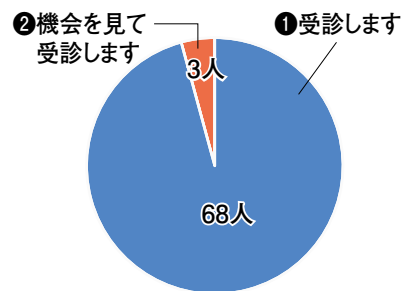
### 5 今回JMSで乳がん検診を受診された理由（複数回答）



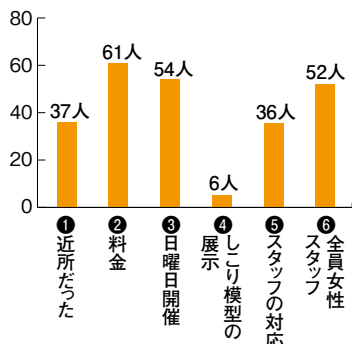
### 6 昨年度、一昨年度(2019、2018年度)のJMSは当施設で受診しましたか？



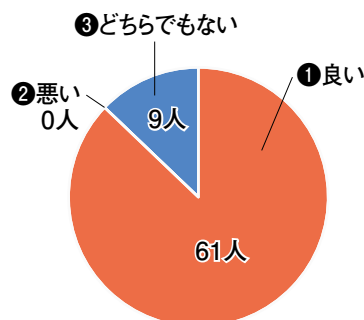
### 7 今後も乳がん検診を受診されますか？



### 8 今回のJMSで良かったと感じられたもの（複数回答）



### 9 インターネット予約について







## お気付きの点、ご要望

時間を気にせず  
予約できる。

わかりやすく、  
簡単に予約できてよかった。

他の受診機関と比べて  
良心的な料金で  
感謝しております。

スタッフの皆様が親切・丁寧で  
安心して受けられました。  
ありがとうございました。

インターネット  
予約について



家族の分も一緒に  
予約できるのがよい。

時間変更も  
ネットでできたら  
さらによかった。

すぐに枠が  
埋まってしまう。

その他



コロナ対策がされていて、  
安心して受診できました。

前年受診した人に  
告知メールを頂けると  
とても助かります。

対応がテキパキしていて  
ありがとうございます。毎年受けます！

もっと枠を増やしてほしい。  
JMSが年2回くらいあったら  
いいと思う。

## 2020年度 定例健康管理講演会

## 中止のお知らせ



当協会では、地域住民の皆様や企業様を対象に、  
毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師  
による講演会を開催しております。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を鑑みた結  
果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優  
先に考慮し、今年度の開催を中止することといたしま  
した。開催を楽しみにされていた皆様には誠に申し訳  
ございませんが、何卒ご理解を賜りますよう、宜しくお  
願い申し上げます。



### 直近の講演会の講師一覧

- 2019年 第32回 荻原健司様  
(スキー・ノルディック複合金メダリスト)
- 2018年 第31回 コウケンテツ様(料理研究家)
- 2017年 第30回 三屋裕子様(元全日本バレーボール選手)
- 2016年 第29回 小泉武夫様(東京農業大学名誉教授、農学博士)
- 2015年 第28回 三浦豪太様(プロスキーヤー、冒険家)



# 免疫力を高めて 健康な毎日を!



新型コロナウイルスが流行し、もはや生活の一部になってしまっている現在、  
予防の徹底とともに重要視されているのが、個人の免疫力を高めて対策することです。  
免疫力は毎日の生活習慣がつくるもの。皆さんもぜひ意識して行動に移しましょう!

## そもそも、免疫ってなに?

免疫とは、細菌やウイルスなどからだの中に侵入した異物を攻撃・排除するために、人体に備わっている自己防衛システムのことです。免疫のシステムは精巧かつ複雑な仕組みで動いており、もしシステムが不調になった(免疫力が落ちた)場合、風邪をひきやすくなる、肌が荒れるなど、さまざまな症状として私たちのからだに現れます。

免疫は大きく2種類に分類されます。

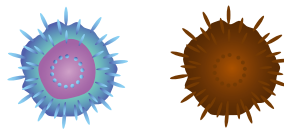
### 自然免疫

生まれたときから備わっている原始的な免疫。異物を発見・攻撃して処理する役割を担っている。マクロファージ、好中球、ナチュラルキラー細胞などが代表的。



### 獲得免疫

後天的に学習して身につける免疫。過去の感染やワクチンなどで、自然免疫では防げなかった異物の特徴を記憶し、的確に攻撃する役割を担っている。白血球中のリンパ球(B細胞、T細胞)が代表的。



## 免疫力アップの方法は?

免疫力は、加齢や自律神経の乱れなどで弱まっていきます。また、睡眠不足、食べすぎ、喫煙といった不健康な生活習慣も悪影響を及ぼすと考えてよいでしょう。

免疫力を上げるため、次のような生活習慣を目指しましょう。

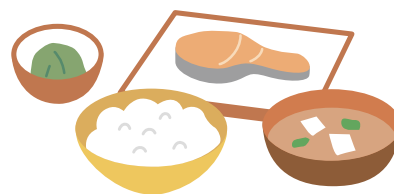
### 腸内環境を整える

腸は体内で最大の免疫器官ともいわれています。腸内の善玉菌を増やしてバランスが整った状態を保つことは、免疫力を高めるのに非常に有効です。具体的には、ヨーグルトや納豆、チーズなどの発酵食品を食べたり、オリゴ糖や食物繊維を意識して摂取しましょう。



### 1日3食、バランスのよい食事をとる

主食・主菜・副菜を揃え、自分に足りない栄養素を積極的に補うようなメニューを心がけましょう。また、朝食を毎日同じ時間にとるようにすると、生活リズムが安定するので効果的です。



## 質の高い睡眠を心がける

睡眠をきちんととると、リンパ球の増加や疲労回復を促し、自律神経を整えることにもつながります。気持ちよく眠れていないという人は、起床後すぐに日の光を浴びる、日中に軽い運動を行う、就寝前にはパソコンやスマホを見ないなど、いろいろと試してみるとよいでしょう。



## 冷えを防ぎからだを温める

体温が低くなると、免疫細胞の働きが弱まります(37℃前後が活発に働くといわれています)。シャワーだけでなく湯船に浸かる、厚手の靴下や機能性インナーを選ぶ、温かい飲み物を飲むなどしてみましょう。



## 適度に運動する

運動は体温の上昇を促し、自律神経を整え、ストレス解消にもなるためメリットだらけです。定期的な運動をしていない人は、無理せず軽いストレッチやウォーキングなどから始めましょう。



## ストレスをためこまない

ストレスをためると自律神経のバランスを崩してしまいます。趣味や運動など、自分に合った方法でストレスを解消していきましょう。よく笑うことも免疫力アップにつながります。



## メタボのリスクはどんなもの？

悪い生活習慣の中でも、免疫機能をはじめとして全身に悪影響を及ぼすのが肥満、いわゆるメタボ(メタボリックシンドローム)です。動脈硬化が進み、心筋梗塞などの疾患リスクが高まるだけでなく、最新の研究でもさまざまな結果が報告されています。



(左) 「肥満者は新型コロナウイルス感染後に重症化しやすい！」

※日本生活習慣病予防協会ウェブサイトより  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/opinion/003.php>

(右) 「食べすぎは見た目だけでなく内臓の老化を加速させる！」

※慶應義塾大学医学部のプレスリリースより  
[https://www.keio.ac.jp/ja/press-releases/files/2016/11/8/161108\\_1.pdf](https://www.keio.ac.jp/ja/press-releases/files/2016/11/8/161108_1.pdf)

免疫力を高め、メタボを予防していくためには、定期的に健診を受診し、必要があれば指導を受けて生活習慣を改善していくことが大切です。京浜保健衛生協会では、受診者の目的に応じた多くの健診を実施しています。

ぜひ  
お問い合わせ  
ください!





## 全国の健康行事

# 滋賀県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、日本最大の湖・琵琶湖を抱く「滋賀県」を見ていきましょう。



### 滋賀県の現状

#### 国内有数の長寿県である

平均寿命が男性国内1位、女性もトップ5に入っています。また、平均自立期間\*も男女ともに上位で、年齢を重ねても自立して生活できる人が多いことがわかっています。\*日常生活を自立しておこなうことができる期間。要介護度2~5を不健康な状態と定義して算出している。

#### 平均寿命

性別	順位	県名	平均寿命
男性	1	滋賀県	<b>81.78年</b> <span>第1位!</span>
	2	長野県	81.75年
	3	京都府	81.40年
	4	奈良府	81.36年
	5	神奈川県	81.32年
女性	1	長野県	87.675年
	2	岡山県	87.673年
	3	島根県	87.64年
	4	滋賀県	<b>87.57年</b> <span>第4位!</span>
	5	福井県	87.54年



※平成27年都道府県別生命表(厚生労働省)

#### 平均自立期間

性別	順位	県名	平均自立期間
男性	1	長野県	81.0年
	2	滋賀県	<b>80.8年</b> <span>第2位!</span>
	3	奈良県	80.4年
	4	石川県	80.3年
	5	神奈川県ほか4都道府県	80.2年
女性	1	長野県	84.9年
	2	島根県	84.8年
	3	大分県	84.7年
	4	佐賀県	84.6年
	5	福井県ほか4都道府県	84.5年
	6	滋賀県ほか4都道府県	<b>84.4年</b> <span>第6位!</span>

※平均自立期間・平均余命 平成30年統計情報分(公益社団法人国民健康保険中央会)

#### 危険な疾患における死亡率が低い

日本人の死因で上位に入っているがんや脳血管疾患(脳梗塞・くも膜下出血など)において、滋賀県民の死亡率は非常に低いというデータがあります。要因としては、循環器専門医の割合が高いことなどが挙げられています。

#### がんの死亡率

性別	死亡率順位
男性	<b>2位</b>
女性	<b>14位</b>

#### 脳血管疾患の死亡率

性別	死亡率順位
男性	<b>1位</b>
女性	<b>2位</b>

※平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況(厚生労働省)

#### 琵琶湖を中心とする豊かな自然を誇る

県の面積の1/6を占める琵琶湖は、伊吹・鈴鹿・比良などの山々に囲まれており、そこから大小の河川が湖につながっています。水産業の源であり、スポーツや散歩の場でもある豊かな環境は、健康にも良い影響を与えていると考えられます。







## 取組みや特徴

### 県全体での取り組み

滋賀県では「健康しが」という取り組みを進めています。人と街という両側面から多くのアイデアを実行し、県民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しています。



※「健康しが」ウェブサイトより引用  
<https://www.kenkou-shiga.jp>



### 健康的な生活習慣が根付いている！

元々の県民性や自治体の取り組みの結果、また周囲の環境などさまざまな要因が重なったためか、滋賀県民の生活習慣は非常に健康的なことで知られています。

#### \*喫煙率が低い\*

成人男性の喫煙率が20.6%で、国内でもっとも低いです。当然ながら受動喫煙の頻度も少なく、女性や子どもに優しい環境だといえます。

※平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)



#### \*スポーツをする人が多い\*

スポーツをする人の割合が、全国で男性2位、女性6位と上位に入っています。琵琶湖でマリンスポーツや釣りを楽しむのもいいですね！

※平成28年社会生活基本調査(総務省)



#### \*ボランティアをする人が多い\*

男性2位、女性4位とボランティア活動も盛んです。社会のためだけでなく、外出する機会が増えることでアクティブになれます。

※平成28年社会生活基本調査(総務省)



#### \*生活環境がよい\*

失業者が少ない、高齢単身者が少ない、所得格差が小さいなど、生活していく上で恵まれていることも見逃せません。



私たちが滋賀県民の皆さんを見習って、**健康意識を高めていきましょう。**  
琵琶湖は近くにありませんが、**公園や水辺をウォーキング**することから始めてみては？

# 日中の短い散歩を習慣に!

紫外線の害を理由に敬遠されがちな“日光”ですが、陽射しを避けてばかりいると健康を損ないます。1日10～15分、散歩をして日光を浴びましょう。



## 「太陽のビタミン」と呼ばれるビタミンD

日光に含まれる紫外線の悪影響が強調されるあまり、日傘や日焼け止めなどを用いて極端に対策をする人が増えています。たしかに、紫外線は皮膚の乾燥や老化を進めるだけでなく、皮膚がんや白内障の危険因子でもあるため、過度に日光を浴びることはお勧めできません。

しかし一方で、日光には健康維持に欠かせないメリットがたくさんあります。第一にあげられるのは、紫外線が皮膚に当たると細胞内でビタミンDが生成されることです。近年の研究では、ビタミンDの多様な働きが解明され、熱い注目を集めています。

ビタミンDは、骨や歯などを強くするカルシウム吸収に欠かせない栄養素です。高齢期に多い骨粗鬆症や骨軟化症を防ぐためには、カルシウムやタンパク質とともにビタミンDが必須です。その他にも、細菌やウイルスを撃退する免疫力の維持、神経細胞の信号伝達、筋肉の収縮など、さまざまな局面でビタミンDが必要とされます。

ビタミンD欠乏は、呼吸器疾患や感染症(インフル

エンザなど)、高血圧、自己免疫疾患(多発性硬化症)、糖尿病、各種のがん、認知症、うつ病などにも関与していることから、ビタミンDの重要性が再認識されています。

## 日光浴は週2～3回、10～15分を目安に

ビタミンDは、一部の食材(魚介類やキノコ類など)からも摂取できますが、食事だけで十分な量をまかなうことはできません。しかも、日本の高齢者の約8割がビタミンD不足に陥っているとの報告もあります。その原因は、皮膚でビタミンDを生成する能力が加齢によって低下すること、さらに、屋外活動が減少して日光に当たる機会が減っていることなどです。

WHO(世界保健機関)も紫外線の効果を重視し、生体に必要な量のビタミンDを維持するために週2～3回、1回あたり5～15分、顔と手足に日光を浴びるよう勧めています\*。陽射しのある時間帯に散歩をするだけで、体内のビタミンDは自然に増えるのです。家の外に出てからだを動かし、陽射しを浴びて体内からリフレッシュしましょう。ただし、日焼け止めは紫外線を阻害するので、使いすぎないように注意してください。

### 骨の健康を保つための3か条

ビタミンDは、小腸や腎臓でのカルシウム吸収、骨へのカルシウム吸着を助けます。食品から摂取する量だけでは足りず、日光浴によって細胞内で生成されています。丈夫な骨を維持し、骨折や寝たきりを防ぐためには、次のことを心がけましょう。

- ① 骨の材料となるカルシウムやタンパク質を十分摂る。
- ② 適度に日光を浴びてビタミンD不足を防ぐ。
- ③ からだをよく動かして骨に軽い負荷をかける。

\*データは夏季を基準にしたもの





## 命を守るがん検診

# 血液のがん（白血病・悪性リンパ腫等）

体を流れる血液の中には、酸素を運ぶ赤血球、細菌やウイルスと戦う白血球、止血の役割を担う血小板といった細胞成分が含まれています。ここでは、それら血液の細胞成分が悪性腫瘍になってしまう病気を総称して、血液のがんと呼んでいます。

割合としては白血球が腫瘍になることが多く、どの種類の白血球に異常が発生するかによって病気の種類が異なります。代表的なものでは、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などが挙げられます。診断の流れとしては、健診等の血液検査で貧血や白血球の増加、血小板の減少などがみられた場合、もしくは発熱や全身倦怠感、リンパ節の腫れといった症状が出た場合に精密な検査（骨髄検査、画像検査、生検など）を受け、確定することになります。

他のがんとは異なり、手術で患部を取り除くことができないため、治療方針は薬物療法を中心として考えることとなります。近年使われることが増えている薬物は分子標的治療薬と

血液の中の細胞が悪性腫瘍に  
治療は薬物療法が中心

監修 公益財団法人  
東京都予防医学協会 理事長  
東京都がん対策推進協議会 委員  
小野 良樹

呼ばれるもので、がん細胞にだけ存在する物質に標的を定めるため、副作用が軽くなるケースが多いです。また、研究により治療法が急速に進歩しており、さらなる新薬の開発、造血幹細胞移植、免疫療法など、日進月歩で新たな選択肢が広がってきています。

私たちができる行動は、定期的な健診を欠かさないことと、体調に気を配り異常を見逃さないことです。

また、血液のがんは生活習慣も大きく関わってくるため、バランスのよい食事をとる、喫煙者は禁煙する、ストレスをためないなど、健康的な生活を送ることが予防することにつながります。



## Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子

# カキと冬野菜のペペロンチーノ

冬の味覚カキがぷりぷり&香ばしい！糖質が多くなりがちなスパゲティをこんにやく麺でヘルシーに仕上げました

(1人分)

エネルギー **182kcal**

塩分 **1.6g**

### 材料(2人分)

こんにやく麺 *今回は1袋180gのものを使用	2袋
カキ	10粒
小麦粉(片栗粉で代用可)	適量
白ワイン(酒で代用可)	大さじ2
春菊	2茎
かぶ	1株

オリーブ油	大さじ1	
A	にんにく(チューブ可)	1かけ
	赤唐辛子(輪切り)	1本分
塩	各適量	
粗びき黒こしょう	各適量	



撮影：今別府絳行

### 作り方

- こんにやく麺はざるに上げて、水気を切る。カキは塩(分量外)で軽くもみ、流水で洗い流してキッチンペーパーで水気をおさえ、小麦粉をまぶす **Point①**。
- 春菊は葉をつみ取り、軸は硬い部分以外をざく切りにする。かぶは細めのくし形に、葉は約3cmの長さに切る **Point②**。
- フライパンにオリーブ油とAを入れて火をつけ、香りが立ってきたら、カキを加えて軽く焦げ目がつくまで炒める。白ワインをまわし入れてフライパンをゆするようにならぬように炒め、アルコールが飛んでカキがぷりぷりしてきたら、いったん取り出す。
- ③のフライパンにかぶと春菊を入れて炒める。塩、粗びき黒こしょうで味付けし、①のこんにやく麺と③を加えて手早く全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

\*こんにやく麺ではなく、通常のスパゲティでも美味しく作れます。

**Point①**

キッチンペーパーで水気をおさえたカキに小麦粉をまぶして表面をコーティングすると、うま味が流れず美味しくふっくらと仕上がります。

**Point②**

加える食材の大きさをそろえることで、早く均一に火が通ります。





# カワスイ

川崎水族館



## 未体験の楽しさが待っている「水辺のオアシス」 カワスイ川崎水族館

2020年7月にオープンしたばかりの「カワスイ」は、JR川崎駅東口徒歩1分というアクセスの良さを誇る都市型水族館です。

日本で初めて既存の商業施設(川崎ルフロン)内に誕生した水族館であるカワスイは、6つのゾーンに分かれています。地元の環境の生きものたちを知る「多摩川ゾーン」、ユニークな生きものが多く見られる「オセアニア・アジアゾーン」、不思議な生態系に驚く「アフリカゾーン」、湿原や真っ白な砂丘に棲む多種多様な生きものが集まる「南アメリカゾーン」、200度の広角スクリーンに実寸大のイルカやクジラたちが投影される「パノラマスクリーンゾーン」、そして熱帯雨林のスクロールや霧を体感できる「アマゾンゾーン」と、次から次に楽しみがやってくる飽きさせない構成です。

館内では、次世代の展示システム「LINEE LENS Screen」を各所に導入。4K水中カメラで撮影したライブ映像をAIがリアルタイムで解析し、生物の名称や解説を自動で表示してくれます。また、夜に訪れると各エリアの照明や音響の演出が異なり幻想的な雰囲気味わえるほか、夜行性の生きものも観察でき、何度来ても新しい体験が待っています。

少し歩き疲れたときは、森をコンセプトにした「こもればカフェ」で一休み。キッズルームや完全個室のベビーケアルームを用意しているのも、ご家族には非常に助かります。どうしても混み具合が気になるという方は、公式ホームページやアプリなどで「混雑ランプ」を確認すれば館内の状況がわかります。

より興味深く生きものたちを観察できる最先端の展示と、来館者のことを考えたさまざまな工夫で、誰もが楽しめるカワスイ。ぜひ、気軽に世界の水辺を冒険してみてくださいいかがでしょうか。

### DATA

開館時間：昼カワスイ 10:00~17:00 (最終入館16:00)  
(完全入替制) 夜カワスイ 18:00~22:00 (最終入館21:00)

休館日：年中無休(川崎ルフロンの休業日に準ずる、臨時休業あり)

所在地：神奈川県川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロン9-10F

H P : <https://kawa-sui.com>  
Facebook : <https://www.facebook.com/kawasuiqua/>  
Twitter : @kawasui\_aqua  
Instagram : kawasui\_aqua



各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ 第77号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作延団地下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)