

特集 P2

# 動こう！話そう！

## 今すぐ始める認知症予防

P5・6 県政トピックス

- とっとりSDGsの推進
- 「ギフ鳥」寄付制度
- インフルエンザに注意

DATA

県人口/543,615人  
 (男 260,026人、女 283,589人)  
 世帯数/221,648世帯  
 (2022年10月1日現在推計)

県からの  
お知らせ

### 冬用タイヤの準備は万全ですか？

路面が雪や氷で覆われる冬は、スリップ事故に注意が必要です。ノーマルタイヤでの雪道走行は法令違反。冬用タイヤを早めに装着し、タイヤチェーンを準備して走行しましょう。車の性能や装備を過信せず、丁寧な運転を心がけることも大切です。車間距離を十分に保ち、スピードは控えめに。急ブレーキ・急ハンドル・急発進など「急」の付く運転は危険なのでやめましょう。

問 県警察本部交通規制課  
 ☎ 0857-23-0110



とっとり  
 県政だより

Tottori Prefectural Newsletter

2022  
 12



晴れた日は屋外で心地よく体を動かして。介護予防体操や知的活動を通じ、地域の仲間と共に認知症予防に取り組む「岩美駅前長寿会」のみなさん



@tottoripref



@tottori\_kouhou



@tottori.pref.kouhou

# 動こう! 話そう!

## 今すぐ始める認知症予防



チーム対抗で盛り上がる「玉入れゲーム」。集中力や距離感をつかむ力が鍛えられる

コロナ禍の自粛生活の影響で、高齢者の認知症リスクが高まっています。脳の機能は、正しい知識と対策で高めることが可能。リスクを下げる生活習慣を今すぐ実践しましょう。

### コロナ禍のリスクに注意

新型コロナウイルス感染症の流行下では、多くの高齢者が自粛生活を余儀なくされました。民間企業の調査(※)では3割近くの高齢者で外出・運動時間が減少し、約6割が他者との交流が減ったと回答。こうした身体活動や社会活動の低下で懸念されるのが、認知症リスクの上昇です。

日本は、人口の約3割を65歳以上の高齢者が占める世界一の長寿大国。2025年には高齢者の5人に1人、およそ700万人が認知症になると予想されています。認知症になっても安心して暮らせる社会を目指すと同時に、一人一人が認知症予防に取り組むことが必要です。

### 正しい理解で早期対処を

認知症は特定の病気の名前ではなく、「症状」を指す言葉。さまざまな病気によって記憶力や判断力などの脳の認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障が生じて

いる状態をいいます。

認知機能の衰えがあっても生活への影響はないレベルは、MCI(軽度認知障害)と呼ばれる認知症の前段階。このうち約半数は5年以内に認知症へ進行するとされますが、4割はMCIに留まり、1割は正常範囲へ回復するなど、早期の対応と適切な治療で進行を抑制できることが分かっています。

認知機能を維持するために、日頃から心身の健康を保ち、脳を働かせる生活を意識しましょう。MCIになっても決して諦めず、早期受診で治療につなげることが重要です。

### おかしいな?と思ったら 早めの相談を



- 各市町村の地域包括支援センター
- かかりつけ医や「物忘れ外来」などの専門医療機関
- 鳥取県認知症コールセンター

☎0859-37-6611

(月～金曜日午前10時～午後6時)

詳しくはウェブサイトをご覧ください

<https://www.pref.tottori.lg.jp/33687.htm>



(※)株式会社ニッセイ基礎研究所レポート「コロナ禍における高齢者の活動の変化と健康不安への影響」より

## 正しく知って予防・早期診断を

鳥取大学医学部  
認知症予防学講座 教授  
一般社団法人日本認知症  
予防学会代表理事  
うらかみ かつ や  
浦上 克哉さん



### Q 認知症はどのくらい予防できるのでしょうか？

認知症リスクの4割は生活習慣などに起因しています。つまり努力次第で4割予防できる病気であると言えます。

### Q 認知症になってしまうと、もう治らないのですか？

認知症になると脳神経細胞の7～8割が死んでしまい、残念ながら回復することはありません。しかしまだ神経細胞が生きているMC Iの段階であれば間に合います。だから予防と早期診断が大切なのです。

### Q どうしたら早く症状に気付くことができますか？

本人は「おかしい」と感じていても認めたくない気持ちがあるもの。ポイントは「家族の目」です。2～3年前はできていたことができなくなっていますか。離れて暮らす人は、できれば泊まりがけで里帰りを。一晩共に過ごせば本当の姿が見えてきます。

### Q 何歳くらいから気をつけた方がよいのでしょうか？

一般にMC Iは65～75歳、認知症は75～80歳以上が要注意。脳の衰えは発症の20年前から始まっており、予防は40代からでも早すぎることはありません。若いうちから正しい生活習慣を身に付け、長く続けられる趣味なども見つけておきましょう。

### Q 予防を始める上で大切なことは何でしょうか？

正しい知識を持つことです。例えば中年期と高齢期に必要な対策は異なり、自己流ややりすぎは逆効果になる場合も。科学的根拠のある対策をバランス良く続けてください。

**Q 新型コロナでさまざまな活動を控えている人もいます**  
自粛生活は脳の認知機能を悪化させます。新型コロナだけでなく、全身の健康を大切にしてください。ICT機器なども上手に活用しながら意識して予防に取り組みしましょう。

### Q 今後、予防や治療はどのように進化していくのでしょうか？

認知症予防の科学的知見が明らかになってきたのはここ数年です。今後も研究が進み、新たなリスク因子や有効な対策が見つかっていくでしょう。新薬への期待も高まりますが、治療は早期に始めてこそ効果を発揮するもの。予防と早期診断が重要であることに変わりはありません。認知症は医師が一人ですることが少なく、家族や地域社会の関わりが重要な病気です。社会に認知症の正しい理解が広がるよう力を尽くしたいと思います。

### ■ 認知症に早期に気づくポイント

記憶障害	部分的ではなく、全体を忘れる ● 昼食に何を食べたのか、だけではなく、昼食をとったこと自体を忘れる ● 話の内容ではなく、話をしたこと自体を忘れる → 同じことを何度も尋ねる
見当識障害	時間や日付を間違えることが多くなる
判断力や思考力の低下	考え分けができない、すぐ混乱する ● 2つの作業をして、1つを忘れる ● 自動販売機やATMなどの前でまごつく ● 複雑な話を理解できない
実行機能障害	物事をスムーズに進められない ● 自分で計画を立てられない ● 変化に対応できない ● 買い物で同じものを買う
行動・心理症状	● 自信を失い、意欲がなくなった ● 身の回りに無頓着になった ● 怒りっぽくなった、疑い深くなった
取り繕い	忘れたことを認めず、屁理屈を言ってごまかすことが多くなった
食い違い	「できないこと」の認識が、本人と家族で食い違っている

出典：浦上克哉(2021)、『科学的に正しい認知症予防講義』翔泳社

## とっとり方式認知症予防プログラム

「運動」「座学」「知的活動」の3つを組み合わせた一連のサイクルを週1回継続して行うプログラム。認知機能の改善効果が科学的に実証されています。ウェブサイトで動画を公開中。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/33673.htm>

運動



座学



知的活動

## 自宅で気軽に！脳とからだの健康プログラム配信中

スマートフォンなどの画面を見ながら、一緒に頭と体を動かしませんか。週2回、1回30分、自宅で好きな時間にチャレンジできます。詳細・申し込みはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/33673.htm>



## 鳥取県-脳とからだの健康LINE

認知症予防や健康に役立つ情報をLINEでお届けします。友だち登録で、脳によい生活を目指しましょう。

QRコード  
で登録



または

ID検索で登録  
@883clxbt



## 予防で高齢期を健やかに

現在は認知症を防ぐ絶対的な方法はありませんが、研究が進み、認知症になりにくくするポイントが分かってきました。全体の7割近くを占める「アルツハイマー型認知症」は脳内の異常なタンパク質の蓄積が原因とされ、約2割に当たる「血管性認知症」は、脳梗塞や脳出血といった脳の血管障害に起因。予防には、こうした病気の原因を作りにくくする体づくりが有効です。

脳の老廃物は40代から蓄積が始まるといわれており、高齢者はもちろん、ミドル世代にとっても決してひとごとではありません。「認知症リスクを下げる12のポイント」を、ぜひ普段の生活に取り入れてみてください。

県独自の「とっとり方式認知症予防プログラム」を開発した鳥取大学・浦上克哉教授は、「認知症を予防する暮らしは、人生を豊かにする暮らし方でもある」と語ります。いつまでも自分らしく健やかな高齢期を過ごすために、今から認知症予防を始めましょう。

## 地域の仲間と 楽しく続ける

岩美駅前長寿会 会長  
むかいえ ひとし  
向家 仁さん



岩美駅前長寿会は地域の老人クラブ「岩美駅前クラブ」の健康サークルです。以前から岩美町独自の介護予防体操に取り組んでいましたが、「とっとり方式認知症予防プログラム」の重要性を学んだ向家仁会長が「知的活動」の導入を決意。昨年からは県老人クラブ連合会や町の社会福祉協議会、地域包括支援センターのサポートを受け、「運動」と「知的活動」をセットにした認知症予防を進めています。

月2回の活動日にあたる10月13日には、約20名のメンバーが参加。秋晴れの中、満開のコスモスを背に心地よく体を動かしました。運動後の「知的活動」では、新聞紙を丸めた玉入れゲームや同時に叫んだ複数の単語を聞き分ける聖徳太子ゲームにチャレンジ。注意力や判断力、空間認識力などを楽しみながら鍛えられるのはもちろん、仲間と一緒に挑戦し、笑い合う喜びは何よりの元気の源です。

「活動を通じて仲間の元気な姿に会えるのが嬉しい」と話す向家さん。参加が難しい高齢者には活動状況を知らせる便りを送るなど、地域のつながりを保つ工夫も欠かしません。

認知機能検査を通じた活動効果の検証も進めており、岩美駅前長寿会の成果が全県に広がっていくことが期待されます。

## 12の ポイント 認知症リスクを下げる

なるほど～  
気をつけよう！



### 1 定期的な運動

有酸素運動の散歩が最適。楽しみながら、1日30分を週3～4回

### 2 禁煙

喫煙者はアルツハイマー型・血管性認知症の危険が約1.8倍

### 3 健康的な食生活

魚や野菜・果物を多く、コレステロールや飽和脂肪酸は控えめに

### 4 節度ある飲酒

お酒は食事と一緒にゆっくりと。1日に日本酒なら1合、ビールなら500mlが適量の目安

### 5 体重のコントロール

肥満にも痩せすぎにも注意。BMI〔体重(kg)÷身長(m)の2乗〕20前後がベスト

### 6 血圧のコントロール

高血圧治療でアルツハイマー型認知症の危険が6割、血管性認知症の危険が5割減少

### 7 血糖のコントロール

糖尿病患者のアルツハイマー型認知症の危険は約2倍。治療で脳のタンパク質沈着が減少

### 8 脂質のコントロール

高コレステロール血症があると認知症リスクは約2倍。肥満、高血圧が合わさると約6倍

### 9 こころの健康の維持

うつ病があると認知症のなりやすさは2倍。強いストレスは、脳にダメージ

### 10 聴力の維持

難聴は認知症発症への影響大。放置せずに耳鼻科を受診し、補聴器などで聴力維持

### 11 知的活動への取り組み

人と会話し、手や体を動かす趣味や活動を。いつまでも知的な好奇心や挑戦意欲を忘れずに

### 12 社会的活動への参加

社会的交流の少ない人は、多い人の8倍認知症になりやすい。1日1回、自分から会話を



# 持続可能な地域へ

～とっとりSDGsの推進～

## ○身近なSDGsを实践



伝道師として活躍する久松小の児童

SDGsを学び、身の回りで実践に取り組む児童・生徒を「とっとりSDGs子ども伝道師」に任命する制度をスタートしました。

7月に任命された久松小学校(鳥取市)では、5年ほど前から着なくなった服を回収して世界各地の難民に送る衣料支援に取り組み、今年は約900着が集まりました。6年生の島田のどかさんは「難民のことを学び、当たり前と思っていた自分たちの生活がそうではないことに気付いた」と話し、衣服や食べ物を大切にすることが高まったといいます。

7月7日の任命式では、家庭から持ち寄ったペットボトルで作った風鈴を6年生が県庁ロビーの笹につるしてSDGsへの願いを込めました。原修一君は「校内だけでなく、SDGsへの理解を地域に呼びかけて活動の輪を広げたい」と、子ども伝道師としての責務に意欲を燃やしていました。

SDGs(持続可能な開発目標)先進県として、小さな県だからこそできる取り組みを進めてきた鳥取県。独自の目線で「小さくとも持続可能な地域づくり」に挑戦しています。

SDGsの目標の一つ「海の豊かさを守ろう」に通じる「鳥取ブルーカーボンプロジェクト」(日本財団助成)が、5月からスタートしました。海藻が繁茂する藻場は、海の生き物の産卵や育成における大切な場所。温室効果ガスを吸収する役割も担っていますが、海藻を食い荒らすムラサキウニが温暖化の影響で数年前

から増加。藻場が減少する「磯焼け」が問題となっています。

プロジェクトではムラサキウニを駆除し、その活用を模索します。身入りの悪さが課題となっていたことから、秋冬期に約3千個のウニの畜養試験を計画。風味の豊かさはプロの料理人からの評価も高く、県内の飲食店の協力でウニメニューのフェアを開く予定です。

青谷高校や泊小学校でウニ学習プログラムが実施され、ムラサキウニを通じて、誰もが海の問題を自分ごととして捉える機会を提供しています。



海藻がなくなった岩場いっぱいに生息するムラサキウニ = 鳥取市青谷町

鳥取ブルーカーボンプロジェクト  
詳細はこちら→  
<https://tottori-bluecarbon.jp/>



持続可能な開発を実現するポテンシャル(可能性)が高い都市・地域として「SDGs未来都市」に選定されている鳥取県。「経済」「社会」「環境」の三本柱で、さらに取り組みを進めます。

### SDGsとは

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称。国連加盟193か国が2030年までに達成するために掲げた目標で、15年の国連サミットで採択されました。17の大きな目標と、それらを達成するための169のターゲットで構成されています。

### SDGs未来都市選定記念フォーラム

12月18日(日)米子コンベンションセンター

- ・子どもたちや企業・団体の取り組み発表
- ・「とっとりSDGsビジネスアワード」表彰式

詳しくはこちら→

<https://www.tottori-sdgs.com/season2022/>



問 県庁新時代・SDGs推進課

☎0857-26-7650 F 0857-26-8111

✉ [sdgs@pref.tottori.lg.jp](mailto:sdgs@pref.tottori.lg.jp)

<https://www.pref.tottori.lg.jp/286851.htm>

問 県庁漁業調整課

☎0857-26-7339 F 0857-26-8131

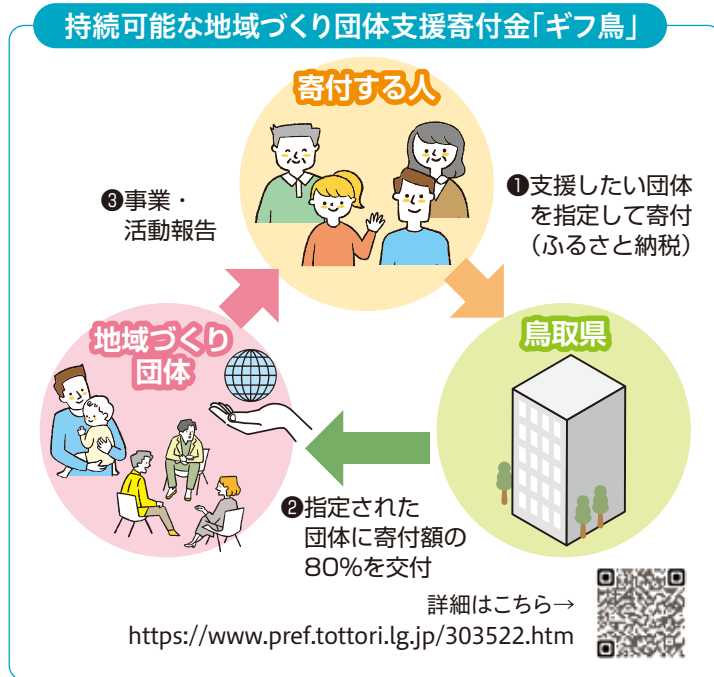
✉ [gyogyou-chousei@pref.tottori.lg.jp](mailto:gyogyou-chousei@pref.tottori.lg.jp)





## ふるさと納税で地域づくり応援 ～「ギフ鳥」寄付制度～

### 持続可能な地域づくり団体支援寄付金「ギフ鳥」



県庁県民参画協働課  
 ☎0857-26-7070    ☎0857-26-8112  
 ✉kenminsankaku@pref.tottori.lg.jp

NPO法人や住民団体などの地域づくり活動を支援する寄付制度「ギフ鳥」が9月からスタートしました。鳥取を元気にする地域づくり団体を応援してみませんか？

ギフ鳥では、ふるさと納税の仕組みを利用して、支援したい団体を指定し寄付することができます。県内には地域のために活動するさまざまな団体があります。そういった団体や活動内容を知ることができる。

とともに、寄付により団体の活動や地域を応援できる仕組みです。

寄付額の8割が指定した団体に交付され、団体は寄付金の使用道や活動内容を県のホームページなどを通じて報告します。

寄付の対象となる団体として、子どもや障がい者の支援、文化振興などにかかわる22団体(10月1日現在)が登録しています。

## 3年ぶりの流行を懸念 ～インフルエンザに注意～

### インフルエンザの特徴

突然の高熱や関節痛など、一般的な風邪にはない全身症状が出るのが大きな特徴です。

症 状	全身症状(38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感 <small>けんたい</small> など)
	局所症状(頭痛、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	急激に発症
流行時期	1～2月がピーク ※4、5月まで散発的に続くことも

### インフルエンザの予防

- ①感染経路を断つ……こまめな手洗い、消毒、換気
- ②予防接種を受ける…発症の可能性を減らし、重症化を防ぐ
- ③免疫力を高める……十分な睡眠とバランスの良い食事

県庁健康政策課  
 ☎0857-26-7153    ☎0857-26-8143  
 ✉kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/influ/>

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性が指摘されています。両方のワクチン接種や手洗いなどの対策で予防に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年2月以降、マスク着用などの感染予防策が普及したこともあり、インフルエンザの患者数は急激に減少しました。しかし、今年は海外からの入国緩和や社会全体の集団免疫の低下により、大流行が懸念されます。

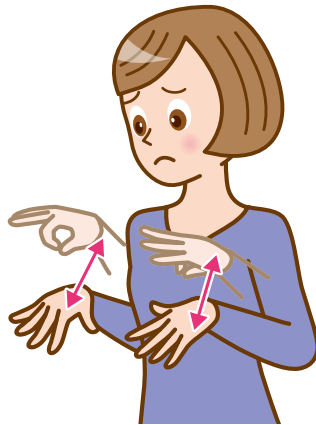
新型コロナウイルス感染症とインフルエンザのワクチンの接種について、単独接種の場合と比較して有効性や安全性が劣らないとの報告を踏まえ、同時接種が可能となりました。同時接種ができる県営会場もあります。接種から抗体ができるまでいずれも2週間程度かかるという報告もありますので、早めにご検討ください。



## 手話を覚えてみよう ▶▶ 「もったいない」



または



右の手のひらで、左ほおを軽くたたく

両手の2指の輪を同時に下ろしながら開くしぐさを2回繰り返す

まだ食べられるのに廃棄される「食品ロス」は、米子市と県の調査で可燃ごみ全体の約11%（生ごみの約30%）を占めていました。「もったいない」の気持ちで、一人一人が食品ロス削減に取り組みましょう！

県では外食、特に宴会での食べ残し削減を推進する「おいしい!とっとり<sup>さんまるいちまる</sup>30・10食べきり運動」を行っています。参加人数に合わせた適量の料理を注文し、開始後30分間はできたての料理をおいしく食べましょう。お開き前の10分間は自席に戻って残さず食べきるのがポイントです。

<https://www.pref.tottori.lg.jp/tabekiri/>



監修／公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会

☎0859-30-3720 📠0859-30-3131 <https://torideaf.jp/>

## 読者の声

(10月号の意見・感想から)

- 県産の食材を毎日の食事に活用し、子どもにありがたさを伝えていきたいです。(40代)
- 鳥取和牛の魅力をさらに発信して、「和牛といえば鳥取」となるのを期待しています!(60代)
- 災害が多いので備えを漠然と考えていましたが、ローリングストックは私にもできそうなので始めてみたいと思います。(30代)
- 団塊の世代が後期高齢者になり始めたということに驚きました。若い世代へも支援を。(60代)
- おこわの調味料として牛乳を入れるのは初めてでしたが、地元産の野菜を使って手軽においしくできました。(50代)



10月号には564人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。



## 県産品プレゼント

## 「鳥取和牛オレイン55モモ焼肉用」(600g)【5名】

オリーブオイルの主成分である「オレイン酸」が牛肉脂肪中に55パーセント以上含まれる「鳥取和牛オレイン55」。豊かな風味と、16度という低い融点でのくちどけを実現しました。良質な脂と濃厚な肉の味を焼肉で堪能できます。



問 はなふさ(鳥取市南安長) ☎0857-37-2077 📠0857-32-5550



クイズ

県はSDGsを学び、身の回りでの実践に取り組む児童・生徒を「とっとりSDGs子どもOO」に任命しました。Oに入るのは次のうちどれでしょう

ヒントは5頁

- ①大臣 ②リーダー ③伝道師

## 【応募方法】

クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、次のいずれかの方法でご応募ください。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。

■ 応募締め切り 12月20日(火)必着



- はがき 〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
- 電子メール [dayorip@pref.tottori.lg.jp](mailto:dayorip@pref.tottori.lg.jp)
- 県ウェブページ応募フォーム <https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/>

11月号のクイズの答えは「①カーボン」でした。

【材料】(4人分)

- 牛乳……………500ml
- 水……………600ml
- 固形スープ(コンソメ) ……2個
- 牛肉(カレー、シチュー用) ……300g
- にんじん……………1本
- じゃがいも……………大1個
- 玉ねぎ……………1個
- ブロッコリー ……1/2株
- バター……………15g
- 塩、コショウ……………適量

【作り方】

- ①にんじん、じゃがいもは乱切りにし、玉ねぎは4等分に切る。
- ②ブロッコリーは、小房に分けて熱湯(分量外)でゆで、ザルに上げておく。
- ③牛肉は、塩、コショウをし、バターで炒める。
- ④③に水・固形スープを入れ中火で20～30分あくを取りながら煮込む。
- ⑤④に①の野菜を入れて、あくを取りながら柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥⑤に牛乳を入れて、さらに弱火で10分程煮込み、塩、コショウで味を整える。
- ⑦器に盛り分けて、ブロッコリーを添える。

牛肉の代わりに  
鶏肉でもおいしい!



Milk Recipe

みるくポトフ

【協力】大山乳業農業協同組合

県からの  
お知らせ

多重債務の休日無料相談会

借金の返済でお困りのかたは、一人で悩まず相談を。法律の専門家が解決に向けてアドバイスします。相談は完全予約制。秘密は厳守します。

地区	日程	会場
東部	12月17日(土) 午後1時30分～4時	県庁議会議棟 (鳥取市東町)
中部	12月18日(日) 午後1時30分～4時	倉吉交流プラザ (倉吉市駄経寺町)
西部	12月17日(土) 午後1時30分～4時	県西部総合事務所 (米子市鞆町)

問 県消費生活センター 各消費生活相談室  
東部 ☎ 0857-26-7605 中部 ☎ 0858-22-3000  
西部 ☎ 0859-34-2648

兵庫の美味しいもの総合案内所

兵庫県からの  
お知らせ

「御食国ひょうご」サイトでは、兵庫県内の農畜水産物や加工品など約400商品を紹介しています。商品画像をクリックするとECサイトから購入できるほか、兵庫県認証食品の紹介や食のイベント情報も掲載。「ひょうごe-県民アプリ」からはワンクリックでアクセスできます。この機会にぜひご利用ください。



問 兵庫県流通戦略課  
☎ 078-362-3486 F 078-362-4276  
<https://hyogo-umashi.com/ec-bookmark/>



広告



好きな柄、好きな色を  
楽しんだモノ勝ち!

成人式  
新作振袖  
ご予約承り中

最旬振袖で自分スタイル

ご成約特典 レンタル料金 40,000円～

- ◆前撮り衣裳、着付け無料!
- ◆次回からの振袖レンタル無料!
- ◆ショールプレゼント!
- ◆お友達、妹割引あります。

鳥取店 プライダルショップ Juno

TEL 0857-21-2717  
鳥取県鳥取市永楽温泉町403  
ホテルモナーク鳥取1F

倉吉店 プライダルハウス とさき

TEL 0858-23-0211  
倉吉市大正町1079

■営業時間/10:00～19:00  
■定休日/毎週水曜日  
<http://www.tosaki.co.jp>  
☎bridalhousetosaki

「プライダルショップ Juno」は「ホテルモナーク鳥取1F」へリニューアルオープンしました。今後とも愛顧の程お願い致します。

ご存知ですか?

広告

B型肝炎給付金

下記2つとも当てはまる方へ

- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

◆国から給付金を受け取れる  
可能性があります。

対象者から母子感染した方や、すでに亡くなっている対象者のご遺族(相続人)も対象になります。対象かも?と思われた方は、**無料電話相談**にてご確認ください。特に資料がなくても相談可能です。お気軽にお電話ください。

給付金の例		金額
死亡・肝がん・肝硬変(重度)		3600万円
肝硬変(軽度)		2500万円
慢性B型肝炎		1250万円

※その他症状に応じて支給されます

無料電話相談 0120-918-862 (受付:平日9時～17時30分)

東京弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所 ☎マイタウン法律事務所  
【マイタウン法律事務所東京事務所】TEL 03-6273-4424  
東京都千代田区丸の内2-2-1岸本ビルディング6階

\*広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。