

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 7
2015. 冬

winter!

特集

地域がん登録について **P2-3**

食品の栄養成分表示について... **P4**

ロコモティブシンドロームの予防 **P5**

医師のコラム

財団からのお知らせ **P6-8**

- 臓器移植キャンペーン
- 職場体験の受け入れ
- 子宮頸がん検診車改装しました
- 健康づくり財団表彰
- 開催のお知らせ

2015年度「がん征圧全国大会」

平成26年度(第2回)群馬県地域保健研究発表会



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

地域がん登録について

群馬県健康づくり財団 がん登録室長 茂木 文孝



がんの現状と がん登録の役割

日本人の平均寿命や、介護を必要としない健康寿命は世界でもトップクラスです。一方で、がんは高齢者に発生しやすい病気なので、日本人の寿命が長くなったことは皮肉にもがんにかかる人の数を増加させました（図1）。

今や2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなるまでになっています。国民病とも言えるがんに対して、国は昭和31年にまとめられた成人病予防対策協議連絡会の答申以来、さまざまながん対策を繰り広げてきました。この答申では、がんの実態把握、医療施設の強化、専門技術者の養成を緊急課題としていました。

答申が出された昭和30年頃のがんの死因の一位は、男女ともに胃がんでした。胃がんに限らず、がんは不治の病とされていたので、死亡数イコールがんにかかった人の数と考えて良かったのです。しかし医療技術が進んだ現在では、不治の病とされていたがんを克服し社会に復帰している人が多く、もはや死亡数だけで、「がん対策」を企画することはできません。

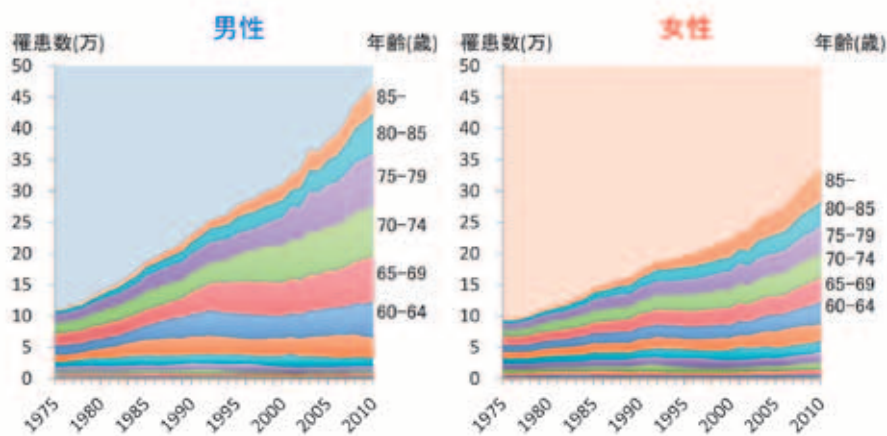


図1 がんにかかった人の数 国立がん研究センターの資料より作成。
がんにかかった人の数を年齢別に重ねて1975年からの推移を表しています。

『がん登録』では、病院からがん患者さんの情報を受けます。がん患者さんは複数の病院で検査や治療を受ける方が多いので、情報をそのまま登録すると一人の患者さんを何回も登録してしまうことになり、正確な罹患数が求められません。そのため、がん患者さんの名前、性別、

生年月日、住所といった個人情報を用いて名寄せ作業（照合）を行い、患者さんの情報を一つにまとめて、がんの罹患数を求めます。また、亡くなられた場合は市町村から国に届けられる死亡票の情報とも照合して、診断日と死亡日から生存期間を求めます。

『がん登録』の役割は、①がんにかかった人の数（罹患数）を調べること、②亡くなるまでの期間（生存期間）を調べることです。これらは『がん登録』がないと把握ができない「がん対策」の重要な指標です。

ところで、群馬県のがん登録は1994年（平成6年）に開始された日本で36番目のがん登録事業です。開始後しばらくは順調にがん情報の届出数は増えていきましたが、個人情報保護が議論された2000年（平成12年）ころから届出数は減少してしまい、罹患数や生存期間を出せなくなっていました。しかし、群馬大学病院の重粒子線治療施設を建設することが引き金になり、がん登録を推進する協議会が2004年（平成16年）に発足して、医療機関に届出を呼びかけました。群馬県のがん医療を支える医療機関の協力や、法令の整備、第三次対がん総合戦略の施策による追風を受けて徐々に届出数は増加し、今では世界的にも良好な正確さで罹患数を求められるようになりました（図2）。このような経緯から、大切な個人情報を取扱うための裏付けや、正確な罹患数を得るための仕組みを定める『がん登録』の法律が望まれていました。

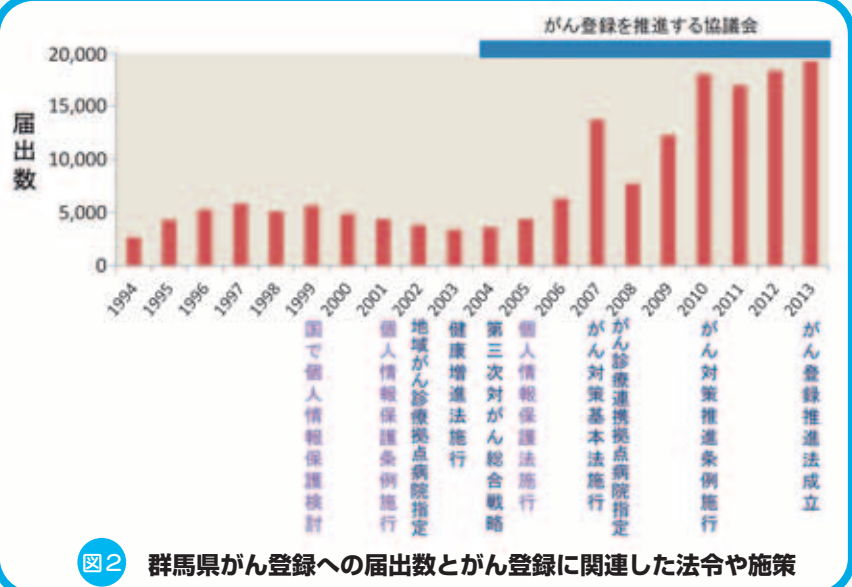


図2 群馬県がん登録への届出数とがん登録に関連した法令や施策

がん登録事業の新展開

2016年（平成28年）1月から「がん登録等の推進に関する法律」（がん登録推進法）に基づいて、「全国がん登録」が実施されることになりました。法律では病院に対してがん患者さんの情報を都道府県に提出することを義務づけるとともに、個人情報保護のために多くの条文が当てられています（図3）。

「がん登録推進法」が軌道に乗れば、病院からは確実にがん情報が提出されるようになるので、今までのように病院からの届出数を増加させることに気を配る必要は少なくなります。今後は、正確な情報をいかに「がん対策」に生かすかが問われることになります。

成人病予防対策協議連絡会の答申から半世紀がたつて、ようやく日本の正確ながんの実態把握ができることになります。「がん登録推進法」の制定により、がん登録は新たな展開を迎えています。

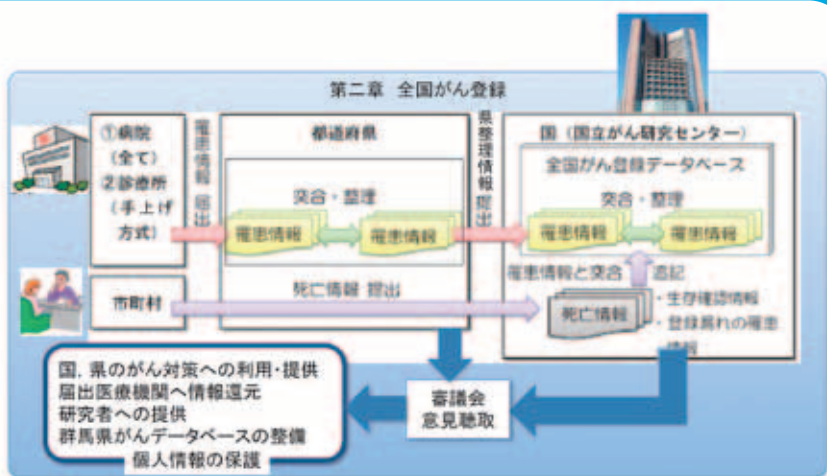


図3 がん登録推進法

全ての病院に届出が義務化され、県を通して全国がん登録データベースにがん情報が登録されます。死亡情報は市町村から国に届けられ、罹患情報と照合されます。整理された情報は国や県のがん対策、医療機関の治療評価、がん検診の評価等に活用されます。（いずれの行程でも個人情報の保護が求められます。）

◎健康づくり財団では、群馬県のがん登録を県から委託されて実施しています。

ロコモティブシンドローム

（略称：ロコモ 運動器症候群）
※筋肉、骨、関節などに障害がおこり、歩行や日常生活に支障をきたしている状態です。

前号でロコモティブシンドローム（以下ロコモ）について紹介しましたが、ロコモは決して高齢者だけの問題ではありません。ロコモの予防や改善のためにも、適度な運動や運動習慣を身につける必要があります。ロコモの予防には今よりあと10分、体を動かすことが大切です。今より体を多く動かすようになれば、その効果は確実にあらわれます。わざわざ時間を作るのではなく、ちょっと工夫するだけで、いつの間にか運動習慣が身に付きます。運動を生活の中に取り入れましょう。

今より
10分
プラス
するだけ！

毎日の生活に「+10」の習慣を！

プラス・デン



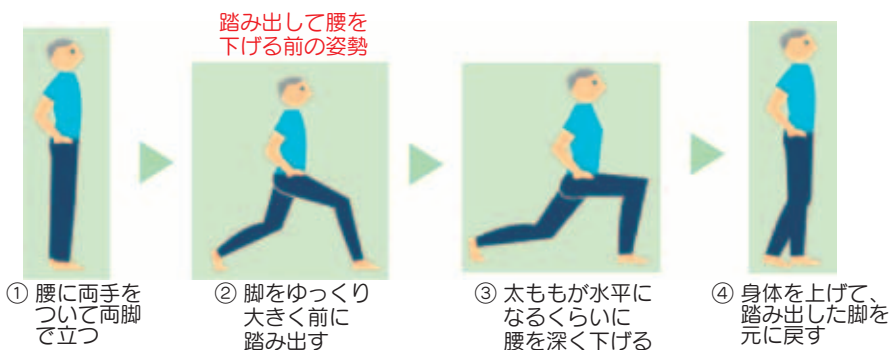
- 自転車や徒歩で通勤する。
- 仕事の休憩時間に散歩をする。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 歩幅を広く、速度を速めに歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、すべての運動がロコモ対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド 2013

ロコトレにプラスして！

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力アップを！



【回数の目安】
1日5～10回
(できる範囲で)
2～3セット

【ポイント】

上体は胸を張って、良い姿勢を維持しましょう。
大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう。

(※運動を始める前は必ず整形外科専門医によるメディカルチェックを受けてから始めて下さい。)

医師のコラム

人工甘味料で糖尿病に！？ 原因は腸内細菌？

健診センター内科部長 安部聡子

ダイエット目的で、スクラロース、アスパルテーム、アセスルファムKなどの人工甘味料入りの食品を、よく利用される方も多いのではと思います。

人工甘味料はインスリン分泌を促進させて太るとか、味覚を鈍化させて依存になる、ダイエットコーラなどの人工甘味料入り炭酸飲料をよく飲む人はむしろ糖尿病を発症する率が高い、などの危険性が疑われてきました。

最近、人工甘味料が耐糖能異常をきたすカラクリを明らかにする論文が発表されました(Nature514: 181, 2014)。人工甘味料の摂取で腸内細菌叢が変化^{※1}する。この便を無菌マウスに移植すると、移植されたマウスは耐糖能(血糖値を正常に保つ働き)に異常をきたします。(抗生物質を同時に投与すると耐糖能異常はおこらない)。健康人7名で行っても同じ現象が観察されました。この研究のみでの結論は早急ですが、人工甘味料を多用するのは、避けたほうがよさそうです。今までは気づかれていなかったことですが、腸内細菌叢の異常が肥満・糖尿病をはじめ、さまざまな疾患の発症・進展に深く関与することが徐々に解明されつつあり、最近の医学界での話題になっています。動物性食品中心の食事は、腸内細菌叢を変化させて、短鎖脂肪酸の産生が低下し、その結果、腸管免疫のバリアを破綻させて、エネルギー吸収の亢進、代謝の低下をきたし、全身に慢性的な炎症やメタボを引き起こすという確証が蓄積されつつあります。いつの日か、特定の腸内細菌(群)をお薬やプロバイオティクス等で増やすことで、どんなにお肉を食べてもメタボにならない、そんな夢の薬が開発される日が来るかもしれません？

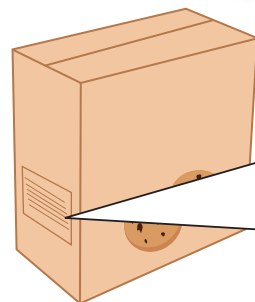
※1 腸内で一定のバランスを保ちながら共存している腸内細菌の集まり

※2 大腸で、腸内細菌がオリゴ糖や食物繊維をエサとして作られる油脂のひとつで、腸内環境を整えたりエネルギーのもとになる。

ご存じですか？

食品の栄養成分表示

にはルールがあります



栄養成分 1箱(60g)当たり	
① 熱量(エネルギー)	308kal
② たんぱく質	4.8g
③ 脂質	20.7g
④ 炭水化物	25.7g
⑤ ナトリウム	120mg
〇〇〇〇〇	〇〇mg

このような表示を見たことはありませんか？

これは栄養成分表示といってこれを見ると食品に含まれる栄養成分を知ることができます。

○ 現在の栄養表示基準制度は、健康増進法に基づいて、販売する食品に栄養表示をする場合に適用される基準です。この制度は、一定のルールに基づいて表示し、消費者の方が食品を選ぶ上での適切な情報を提供することを目的としています。

○ 栄養表示基準では、その他の商品と比較しやすいように、①熱量(エネルギー)、②たんぱく質、③脂質、④炭水化物(糖質と食物繊維で代替表示可)、⑤ナトリウム の含有量は必ずこの順番で表示することが決まっています。その他、表示したい成分は、ナトリウムの後に任意で表示します。

(表示の単位は、100g若しくは100ml又は1食分、1包装当たりなどで表示し、1食分などの場合はその量も併せて表示します。商品と比較する際には注意が必要です。)

○ また、「高〇〇」「〇〇含有」や「低〇〇」「無」などとパッケージに表示されている場合があります。この表示を**強調表示**といいます。強調表示をした場合は、その根拠として強調した栄養成分を含んだ栄養成分表示が必要です。(定められた基準を満たしていないと表示することができません。)

※カロリー〇％オフ(当社△△比)など、他の商品と比べて栄養成分の量や割合が「多い」「少ない」と表示する場合(相対表示)にも基準を満たしている必要があります。

このような強調表示がされている時は栄養成分表示を確認するようにしましょう

トピックス

～ 栄養成分表示が任意から義務化されます ～

現在、栄養成分表示はすべての食品に表示するよう義務付けられていません。また、従来から消費者にわかりにくかった食品表示について、「食品衛生法」「健康増進法」「JAS法」の食品表示に関する規定をまとめた『食品表示法』が平成25年6月に公布され、新たに消費者にわかりやすい表示に統一する『食品表示基準』が今年の6月末までに施行(栄養成分表示に関する猶予期間は施行後5年)されることになりました。これにより食品表示が義務化されます。

義務		熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)
任意	推奨	飽和脂肪酸、食物繊維
	その他	糖類、糖質、コレステロール、ビタミン類、ミネラル類

詳細は消費者庁のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index4.html> (健康や栄養に関する制度について)

<http://www.caa.go.jp/foods/index18.html> (食品表示一本化情報)

2015年度「がん征圧全国大会」



今年は群馬で開催されます。

テーマ

～ 集い 語らい 想いは未来に ～

開催日時：平成27年9月4日(金)10:00～

場 所：前橋市民文化会館 大ホール

特別講演：アグネス・チャンさん(日本対がん協会ほほえみ大使)



1960年から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、この期間は全国各地で、がん予防・がん検診の呼びかけや、啓発のための行事が繰り広げられます。その中心行事が「がん征圧全国大会」です。
各地で活動している人たちが年に一度、一堂に会して「がん征圧」への決意を新たにする機会です。

〇お問い合わせ (公財)群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL027-269-7403

※プログラム等、詳細は決まり次第、群馬県健康づくり財団ホームページでお知らせします。

平成 26 年度 保健事業等功労者知事表彰 公益財団法人 群馬県健康づくり財団 表彰式が行われました

平成 26 年 11 月 21 日 (金)、群馬県庁正庁の間において保健事業等功労者表彰と公益財団法人群馬県健康づくり財団表彰授与式が行われました。

健康づくり財団表彰は、結核予防事業、公衆保健事業、がん対策事業等に従事し、その発展向上に功績が顕著な団体または個人に贈られるものです。
受賞者は下記の方々です。

① 健康づくり特別功労者表彰

原沢 研祐 (沼田市) 深澤 恵治 (前橋市)
永島不二男 (太田市) 岩崎 俊昌 (伊勢崎市)

② 健康づくり功労者表彰

藤江 篤 (桐生市) 堀口美恵子 (高崎市)
丸岡 徹 (渋川市) 小原加代子 (安中市)
中野 八郎 (富岡市) 荒木 揚巻 (太田市)
松村 秀敏 (高崎市) 飯田 裕子 (渋川市)
大下富士男 (高崎市) 芝崎 勝治 (高崎市)
森下 奎子 (桐生市) 木村 幸久 (渋川市)
大澤 正俊 (桐生市) 並木 勝美 (前橋市) (敬称略)



受賞者のみなさま おめでとうございます。

【臓器移植普及啓発キャンペーンを実施しました】

10 月の臓器移植普及推進月間を中心に県内での学園祭・健康まつり・大型ショッピングモールにて、意思表示カード・免許証・保険証の裏面に記載されている意思表示欄への記入方法の説明などの啓発活動を行いました。



あなたの意思で救える命があります。



臓器提供意思表示カード



中学生職場体験実習

前橋市芳賀中学校 2 年生 3 名が職場体験にいらっしゃいました！

当財団では、視察見学研修や職場体験などの受け入れを行っています。

10 月上旬、ご要望のあった前橋市立芳賀中学校の 2 年生 3 名の職場体験を受け入れました。館内見学の他、模擬検診として身長・体重・血圧・視力・聴力測定等、ひと通りの検査も体験していただきました。今回の体験が、将来 医療職を希望している皆さんの夢の後押しとなれればと願っています。

視察・見学をご希望の場合は、お気軽にお問い合わせください。(企画広報課)



子宮頸がん検診車を改装しました

少しでもリラックスして検診を受けていただけるように、診察台を新しくし、配置を変えました。以前より乗り降りしやすくなり、スムーズにご案内できるようになりました。
また、待合室を広くし、カーテン・床などの内装もやわらかい色になり明るい雰囲気になりました。
検診車3台のうち、2台は改装が終了しました。残り1台も4月に改装予定です。



平成26年度（第2回） 群馬県地域保健研究発表会の開催について

日時・場所 平成27年3月13日(金) 13:00～16:00 群馬県庁28階281会議室

平成27年3月13日、群馬県庁において標記研究発表会が開催されます。

この会は、研究発表を通じて地域保健の向上を図り、県民の健康増進に寄与するため、また、保健従事者の交流を目的として群馬県と財団が主催するものです。

関係者の方はもとより、一般の方もご入場いただけます。皆様、ぜひご来場ください。

NO	演 題	発 表 者
1	利根沼田管内における自殺率上昇要因の検討	利根沼田保健福祉事務所 浦野 喜美子
2	こころの健康センターにおけるひきこもりの家族支援 ～ひきこもりの家族教室に焦点を当てて～	群馬県こころの健康センター 福田 聡子
3	群馬県のひきこもり相談の現状と課題 ～市町村調査の結果から～	群馬県こころの健康センター 島村 利枝
4	介護保険施設における平常時からの感染症対策支援事業の取り組みについて	前橋市保健所 澁澤 美奈
5	季節性インフルエンザ施設集団感染の長期化と感染拡大に影響する因子の検討	渋川保健福祉事務所 下田 貴博
6	本県における麻しん全例検査体制導入後の発生状況とその解析	群馬県衛生環境研究所 小林 美保
7	地域(西部管内)における野菜摂取の現状 ～「もっと野菜を350(さんごーまる)プロジェクト」事業実施結果からの一考察(第2報)～	高崎市保健所 山田 みゆき
8	安中市国保特定保健指導従事者研修会についての報告 ～従事者研修終了後のアンケートをもとに～	安中市役所 柳沢 明美
9	保育所(園)・幼稚園を対象とした事業(巡回相談・研修)の評価 ～アンケート調査結果から園支援を考える～	高崎市こども発達支援センター 井野 美穂
10	平成26年度 児童・生徒小学4年生の心臓検診結果報告	群馬県健康づくり財団 前野 恵子
11	新生児マス・スクリーニング検査タンデムマス法の実施状況と今後の課題	群馬県健康づくり財団 荒木 妙子