

# 健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 14  
2016. 秋

Autumn!

特集

がん征圧チャリティーウォークイベント

リレー・フォー・ライフ・ジャパン

2016ぐんま実施報告

インフルエンザについて P5

ぐんま元気(GENKI)の5か条とは P6

群馬県健康福祉部保健予防課

財団からのお知らせ P7-8

- 【がん征圧】普及啓発活動  
ダイヤモンドペガサス冠試合  
1000人フラ in グリーンドーム / ぐんまマラソン
- 臓器移植普及啓発キャンペーンを実施しました
- ワシントン大学の学生が見学に来ました
- 中学生職場体験
- 第4回群馬県地域保健研究発表会開催のお知らせ





## ステージ

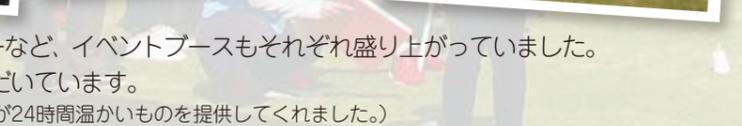


● 今年も様々な催し物をステージで披露してくださり、RFLを盛り上げてくれました。

## フィールド・フードコーナー



● フードコーナーや野菜販売、ガラガラくじ、キッズコーナーなど、イベントブースもそれぞれ盛り上がっていました。そして、売り上げの一部または全てをRFLに寄付していただいています。(フードコーナーでは、リレーをつなぐ皆さんのために、上州ミートさんが24時間温かいものを提供してくれました。)



● ゆるキャラたちも大集合!?



## 開会式

● 一週間前から、台風が来るか、それとも関東を避けてくれるか、天候をずっと気にしながら当日を迎えました。前日の予報では雨の確率が高くなり、開催以来初めての雨となるかと思われましたが、参加して下さる皆さんの想いが通じたかのような、日焼けをするくらいの日差しがふりそそぐ中、開会式が行われました。

## ルミナリエ



● 辺りが暗くなってくると、ルミナリエが点灯され、命のリレーをつなげる足元をやさしく照らしてくれます。

## エンプティーテーブル



● 今年から、リレーウォークの足を一時休めて、参加者全員でエンプティーテーブルを囲みました。綺麗なメソソプラノの歌と詩に、皆さんがそれぞれこの場所に来られなかった方のことを偲んだことでしよう。

● 夜が明けて来ころ、心配していた雨がポツリポツリ降り始めました。雨の中、懸命に歩いてくださる方もいらっしゃいましたが、残念ながら一時リレーウォークを中止させていただきました。ステージも雨のため一部中止です…。

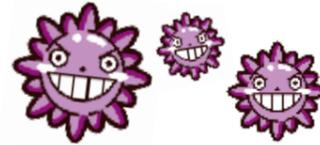


10月8日(土)12時〜9日(日)12時 ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドにて本県4回目となるリレー・フォー・ライフが開催されました。リレーウォーク参加チームは72チーム、ステージイベント参加者、ボランティア、一般参加者を含めると2日間で延べ7,300人の方が、がんに立ち向かうためのいのちのリレーをつなぎました。

# リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016ぐんま

実施報告

## 今年も気になるインフルエンザ… 私は、インフルエンザウイルス



群馬県健康づくり財団診療所 院長 茂木 文孝

私の名前はインフルエンザウイルス。私とヒトとの関係は古い。紀元前5世紀に古代ギリシャのヒポクラテスが流行を記録している。最近ではスペイン風邪(1918-19)や香港かぜ(1968)、新型インフルエンザ(2009)として一世を風靡した。今、日本では年間600万-1,000万人のヒトに感染して1万人を死亡させる。

私にはA、B、Cの型があるが、活躍するのはA型とB型。私の体は、自分の遺伝情報、それをしまうカプセル、その上にまとうトゲのついた外套だけだ。大きさは80-120nm(およそ1mmの1万分の1)。栄養もとらず単独では増えることもできない変わり者の私、A型インフルエンザの本来の相棒はトリだ。(だが、今ではヒトでもかまわない。)ヒトの鼻に吸い込まれた私は、鼻の細胞に取り付き外套を脱いで細胞の中に侵入する。カプセルから遺伝情報を取り出して、ヒトの遺伝子コピー機やタンパク質製造工場を利用して私の遺伝情報を大量にコピーし、私の体を大量に製造してもらう。再び遺伝情報をカプセルに入れて、最後に私の外套用に細胞の膜の一部を頂戴して、そのヒトとはおさらば。くしゃみや咳で飛び散ったしぶきとともに私は大気中に放たれて、次のヒトの鼻に吸い込まれていく。

私の遺伝情報をコピーするとき、1万-2万回に1回の割合でミスコピーが生じる。ミスコピーから出来上がった私はマイナーモデルチェンジをした新しい私。ワクチンが効きづらくなる。また、トリからブタに感染した私たちはお互いに異なった遺伝情報を交換しあうことがある。こうしてフルモデルチェンジした私に対してヒトは抵抗力がなく、世界を股にかけて思う存分に活躍できる。

私が鼻の細胞に入り増殖しはじめると、ヒトの免疫機能にチェックされる。1-3日後、38度を超える高熱で私たちの活動を抑えようとする。鼻水や咳、のどの痛みも現れる。実はこのような典型的症状が出るのは感染したヒトの一部なのだ。私が感染していることも知らずにくしゃみや咳をするヒトは多い。

しかしヒトは抗ウイルス剤を作り出した。これを使われると、私たちは細胞の外に出られずに缶詰状態のままヒトの免疫機能によって細胞ごと排除されてしまう。ヒト迷惑な、いやウイルス迷惑な薬だ。

またヒトは、私の感染をおさえるためにワクチンも作り出した。鶏卵に感染させて100万-1,000万倍に増えた私たちを分解して、感染力のない外套のトゲの部分(が)をヒトに注射する。ヒトの免疫機能は体内に入った私の一部を戦うべき敵と認識して、2週間かけて防衛軍を作り出す。何のことはない丸腰のうちに感染して増殖してしまえ。鶏卵で私を増殖させるときにも遺伝情報のミスコピーが多量に発生する。ヒトの予想とは違うモデルをたくさん作って裏をかくやろう。私からすればワクチンは隙だらけだ。それでもワクチンを注射すると、50-60%のヒトは症状が出なくなり、入院を70%も減らせる。最近、B型の1モデルを追加した新ワクチンが出来た。私の活躍の場がますます減ると思うと気が気でならない。

最後に私からのお願い。マスクをされては大気中に飛び出せなくなる。すてきな顔をマスクで覆わないでください。思い切ってくしゃみするのは気持ちが良いでしょう。できればヒトの顔に向けて。ドアの取手などに付いた私は短時間だが生き延びることができる。ヒトは無意識に手を口や鼻にもっていくものだ。手は洗わないこと。以上の注意を良く守り、人ごみの中に入ってください。



インフルエンザの正体が少しわかりましたか?  
手洗いと咳エチケットでインフルエンザを予防  
しましょう!



### 閉会式



● 明け方に降り出した雨も頑張ったサバイバーやケアギバー、ボランティアの方を応援してくれるかのようにしだいに暖かい日差しへと変わっていきました。それぞれ記念の写真を撮影をしたり、最後のウォークをし、閉会式となりました。

### 参加者の声

#### 学生ボランティアの声

群馬県立県民健康科学大学 看護学部2年 高田 瞳

今年で4回目となる RFLJ ぐんまに学生・教職員108名が参加しました。チャリティーくじやキッズコーナーの運営、会場ボランティアを担当し、また2時間交代のリレーウォークでは、途中で悪天候による中断はあったものの最後までリレーをつなぐことができました。

参加者全員でつないだいのちのリレー、サバイバーの方を励まし、亡くなった方々をしのぶルミネリエの温かな光、ボランティアをしている時のみんなの笑顔など、このRFLJが忘れられない思い出となりました。来年も、その次の年もまた参加し、いのちのリレーをつなげていきたいと思っています。



### 患者会からの声

スキルス胃がん患者・家族会 NPO法人「希望の会」理事 篠原 実

私の所属する患者会は、自らサバイバーであったご主人とケアギバーの奥様、そしてご夫妻のご友人が立ち上げた、スキルス胃がんに特化した患者会であります。北海道から沖縄まで、全国に会員さんがいらっしゃいます。そのため、リレーフォーライフの参加も今年から各地域で実施しており、私も和歌山、青森、埼玉、栃木と参加してきました。地域それぞれ特色がありとても勉強になっています。そして私の地元でもある群馬で今回初めての参加。昨年全国2位の参加人数と言われるだけあって、盛大さに感動しました。私自身、家内を4年前にこの病気で亡くしました。この病気の恐ろしさ、治療の難しさをケアギバーとしての体験を通して知りましたが、早く適切な治療すれば光が見えるということ信じ、闘う仲間とエールを送るため今後も各地で参加して行きます。24時間ウォークが最大の目的ではありませんが、群馬の場合、医療従事者の方々が多く参加されていますので、せつかくですから、歩くこと以外にもっとお互いの交流を密にできる機会があると、サバイバーのみなさんの励みになると思いました。



### 初参加チームの声

医療法人真木会 真木病院 中澤たけみ

今回初めてリレーフォーライフに参加させていただきました。悪性軟部腫瘍の患者さんも参加する予定でしたが、状態が悪くなり参加できなくなりました。リレー当日、開会式に臨んでいた私と主治医の元へその患者さんが亡くなったという連絡が入りました。私たちはその患者さんのご家族との写真を胸に、万感の思いでたすきを繋ぎました。私たちにとって初めてのリレーは忘れ得ぬ思い出です。運営スタッフの皆様、大切な思い出を作ってくださいありがとうございました。



今年もたくさんの方に御協力いただき4回目となるRFLJ2016ぐんまを無事に開催し、終えることができました。このイベントは、この場所へ毎年来るのが目標の方、がんの方を色々な形で支えたいと思い参加して下さる方、皆さんの様々な想いが詰まっています。リレーウォークのように、この想いを未来へ繋げていきたいと思っています。また来年の開催に向けてよりよいRFLJになるよう考えていきたいと思っています。みなさま、本当に御協力ありがとうございました。

当イベントを通じて、企業、団体、個人の方から寄せられた協賛金、募金は総額5,969,241円でした。このうち実施経費を除いた金額は、公益財団法人日本対がん協会に寄付し、様々ながん征圧運動に役立てられます。

## 【がん征圧普及啓発活動】

### 群馬県健康づくり財団スペシャルマッチ開催 BCリーグ 群馬ダイヤモンドペガサス×新潟アルビレックス

平成28年8月21日(日)高崎城南球場で、「がん征圧月間」の周知と「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016ぐんま」の開催告知を目的としたスペシャルマッチが開催されました。「RFLJ2016ぐんま」の大島実行委員長の始球式で始まった試合の合間には、当財団の職員によるハーフタイムショーとしてがん検診受診推進を歌と踊りでPRしました。



## ピンクリボン運動を実施しました

平成28年10月16日(日)グリーンドーム前橋で開催された第10回「ハワイアン in グリーンドーム～1000人フラ～」の会場において、県内がん患者会の皆さんに御協力いただき、がん検診受診勧奨のチラシ配布や、乳がん自己検診法の啓発活動を行いました。無料で実施した脳年齢測定と血管年齢測定にはたくさんの方がつめかけました。

また、乳がん撲滅のピンクリボンタイムでは、当財団の職員ががん検診受診を歌と踊りで呼びかけ、会場が笑顔に一つまれました。



## ぐんまマラソンに健康ブースを出展しました

平成28年11月3日(祝・木)正田醤油スタジアム群馬をメイン会場に行われた第26回ぐんまマラソンにおいて、参加者や来場者の健康増進を図るため、血管年齢測定、体脂肪測定、脳年齢測定を無料で実施しました。また、同時にリーフレットにてがん検診受診を呼びかけました。

今年は当財団の職員が、フルマラソン1人、10kmマラソンに9人エントリーし、全員が完走しました。



## ～健康寿命の延伸 県民運動～

# 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」では、「健康寿命の延伸」を実現することを目指しており、第15次群馬県総合計画「はばたけ群馬プランII」においても重要課題と位置づけられています。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味し、この差の縮小が重要です。高齢化が進展し、平均寿命が伸びることが予測される中、平均寿命の伸び以上に健康寿命が伸びることにより、医療費適正化、介護給付費の削減につながることを期待され、社会保障制度を持続可能にするとされています。

そのためには、県民自らが主体的に健康づくりに取り組む気運を高めることが重要であることから、「ぐんま元気の5か条」を制定し、本年9月1日に「健康寿命の延伸 県民運動」をスタートしました。

「どのような行動が健康につながるのか」を県民にわかりやすく伝えるために、健康を支える生活習慣として身に付けて欲しい基本的な実践事項を「ぐんま元気の5か条」として掲げました。

今後は、「ぐんま元気の5か条」を広く県民に周知し、乳幼児期から高齢期まで、各年代の節目をつなぎ、切れ目のない健康づくり活動を展開していきたいと思っております。

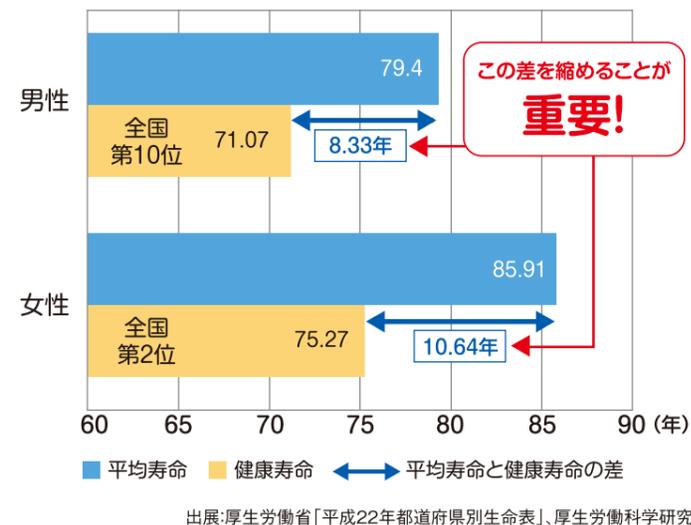


### 県民運動のスタート宣言

健康な毎日は、私たちの願いです。  
「ふるさと群馬」の中で、県民一人ひとりが健やかなからだを育み、生涯にわたり、元気にいきいきと生活することができる「健康寿命」を延伸していかなくてはなりません。  
そのため、健康を支える正しい生活習慣を身に付け、すべての県民が実践すべき健康づくりとして、次に掲げる5つの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。  
「ぐんま元気(GENKI)の5か条」を家庭から地域へと広げ、明るく活力のある「元気県ぐんま」の実現を目指し、県民の皆様と力をあわせ、オール群馬で展開する「健康寿命の延伸 県民運動」をスタートすることを宣言します。

平成28年9月1日 群馬県知事 大澤 正明

### 本県の平均寿命と健康寿命



## 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠(運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく(食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって 健康づくり(社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に(喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔(歯と口・こころの健康)



【お問合せ】群馬県保健予防課健康増進・食育推進係 電話 027-226-2602

# 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・病院フェアー・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。

臓器移植は病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった方に、他の方の健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。健康な家族からの肝臓・腎臓などの部分提供による生体移植と亡くなられた方（心臓が停止した死後または脳死後）からの臓器提供による移植があります。

本人がカードなどに意思表示していても家族が臓器提供について受け入れられなかったり、臓器提供の意思があり、それを家族が認識していたにもかかわらず、記載されているものがないなどの状況が多々あります。

皆さんもぜひ、自分だけではなく、家族や周囲の方と臓器移植について話し合い、自分の臓器提供に対する意思を表示しておくことが大切です。



《1, 2, 3 いずれかの番号を○で囲んでください。》

- 私は、**脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも**、移植のために臓器を提供します。
- 私は、**心臓が停止した死後に限り**、移植のために臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。

《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》  
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・膵臓】

〔特記欄〕  
署名年月日： 年 月 日  
本人署名(自筆)：  
家族署名(自筆)：

# ワシントン大学の学生が視察に訪れました

当財団では視察研修の受け入れをしており、群馬大学医学部と国際交流協定を結んでいるワシントン大学医学部の学生2人が訪れました。

財団の概要や事業の中心である集団検診の説明を聞いた後、その集団検診で使用している胃がん・乳がん・子宮がん検診車の見学を行いました。

初めて見る検診車とデモンストレーションの様子に驚きの表情と笑顔が見られました。すぐに帰国とのことでしたが、財団の検診システムが少しでも参考になればと思います。



# 中学生職場体験

将来、医療職を志望する前橋市立桂萱中学校2年生の4名が3日間にわたり、診療所での受診者のご案内や模擬健診として、自分たちで実際に定期健康診断の検査項目を体験しました。緊張気味でしたが、どんな仕事にも前向きに取り組んでいました。

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)



# 平成28年度 第4回 群馬県地域保健研究発表会を開催します。

この会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、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。

研究発表演題の募集については、各関係機関に募集要項をお送りしますのでご覧ください。

日時 平成29年3月15日(水) 13:00～(予定) 場所 群馬県庁 28階281会議室