

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol.19
2018. 冬
Winter!

特集

リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま 5年のあゆみ P2-3

こんにちは がん連協(群馬県がん患者団体連絡協議会)です P4-5

各種健康セミナーのご案内 P6-7

財団からのお知らせ P8

- ピンクリボン運動を実施しました
- ぐんまマラソンに健康ブースを出展しました
- 平成29年度 群馬県地域保健研究発表会を開催します
- PCRを用いた遺伝子検出法による食品・検便検査が始まります



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

はじまり・・・

1985年、1人の医師がトラックを24時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄附を募りました。「がん患者は24時間、がんを闘っている」という想いを共有し支援するためでした。ともに歩き、語らうことで、生きる勇気と希望を生み出したいというこのイベントは、世界30カ国以上で開催され、日本国内では、2006年9月、茨城県つくば市で第一歩を踏み出しました。このイベントは市民活動ですが、群馬県では、2013年に初めての開催となり、群馬県健康づくり財団が日本対がん協会の群馬県支部であること、13のがん患者会で構成する「群馬県がん患者団体連絡協議会」の事務局であることなどから、リレー・フォー・ライフ・ジャパン(RFLJ)ぐんまの事務局となっています。

第5回 RFLJ2017 ぐんま

10/12 12:00～10/13 12:00

参加チーム数 76チーム
参加者数 約7,800人
日本対がん協会への寄附額 2,236,703円

5周年を迎え、参加チーム数、参加者数ともに過去最大規模となる RFLJ ぐんまとなりました。参加者の皆さんがそれぞれ工夫してテント内を充実させてくれました。また、初めて献血も実施しました。回を重ねるごとに参加の輪が広がっています。

年々このイベントに共感し、増えていく参加者の皆さん。

第4回 RFLJ2016 ぐんま

10/8 12:00～10/9 12:00

参加チーム数 72チーム
参加者数 約7,300人
日本対がん協会への寄附額 2,158,744円

この年は、RFLJが10周年を迎えた年で、ルミナリエや、様々なグッズに10周年のロゴが入り、特別な年となりました。また、ついに参加者も7000人を超え、アメリカで始まったRFLが日本と群馬県に浸透してきたという実感がわきました。

第3回 RFLJ2015 ぐんま

10/17 12:00～10/18 12:00

参加チーム数 69チーム
参加者数 約6,850人
日本対がん協会への寄附額 2,104,295円

3回目を迎えると、参加チームの皆さんが、色々な工夫をしてくださるようになりました。スタンプラリーやがんの啓発、夜のリレーウォークを楽しくするためのグッズや手作りのものを販売するなど、募金につなげてくださいました。

色々な方々に機材搬送や、物品協賛等で RFLJ ぐんまに御協力いただいています！

大島倉庫運輸有限会社 代表取締役 関口 宣男 様

この度、人との縁を通じて初めて、リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま2017のお手伝いをさせて頂きました。人は誰でも一つや二つ苦しみや悩みを抱えて日々の生活をしていると思います。苦しみを背負って頑張っている人、大病を背負って頑張っている人が挑戦する姿は、とても素晴らしいことと感ずります。「病は気から」とも言いますが、どんなことにも前向きに考え行動することが大切と私はいつも自分に言い聞かせております。自分にできることをこれからもお手伝いさせて頂きたいと思ひます。ありがとうございます。

株式会社富士通マーケティング 関越支社 群馬支店 井口 昌也 様

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。当日は多くの社員・家族とそのお子さんにも参加いただき、日常とは違った雰囲気でのリレーウォークを楽しむことができました。また、ルミナリエの柔らかい明かりやエンブティーテーブルの幻想的な光景に引き込まれ、真剣な表情でイベントに向き合う社員も多く見られました。今後もこのようなイベントを通し、がんへの理解を深め、いのちのリレーを繋ぐ活動を行っていききたいと思います。

武尊山観光開発株式会社 代表取締役 関 隆之 様

「つながろう がんに負けない いのちのリレー」の会場を初めて訪れました。皆さんの連帯と熱い志に感動を覚えました。今「駅伝」が大変なブームです。タスキをつなぐことで、「つながり」「きずな」が生まれ、個人の力を越えたドラマがあるからではないでしょうか。「がん征圧」というゴールを目指し、県民全体がつながり、一歩ずつ着実に前進されますことを期待し、これからも「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」を応援いたします！

第2回 RFLJ2014 ぐんま

10/11 12:00～10/12 12:00

参加チーム数 64チーム
参加者数 約6,100人
日本対がん協会への寄附額 2,023,793円

第2回目となるこの年は、群馬県立がんセンターでプレイベントを開催しました。病院の中でサバイバーフラッグを作ったので、入院中の方や、外来に来ていた方など、RFLを知らない方にも参加していただくことができました。また、夜は、中庭にルミナリエを点灯し、部屋から出られない患者さんにもRFLの雰囲気を味わってもらえました。

第1回 RFLJ2013 ぐんま

10/12 12:00～10/13 12:00

参加チーム数 69チーム
参加者数 約2,800人
日本対がん協会への寄附額 2,890,511円

群馬県で初開催となった記念すべき第1回目。ほとんどの方がRFLのことを知らず、手探りで準備。実行委員であるサバイバーの方たちが、チラシを知り合いに配って歩いたり、県内全てのがん診療拠点病院に説明に行ったり、とにかく一からの出発でしたが、全国でもトップクラスの募金額を寄附することができました。そこから、RFLJぐんまはどんどん進化してきました。

日本対がん協会への寄附は5年間で
11,414,046円になります!!

※寄附金の使途は、がんの悩み電話相談、新しい治療法や新薬開発の研究助成、若手医師の研修助成、がん検診受診率向上のためのセミナー実施等に使用されています。

毎年たくさんの人の想いをメッセージとしてルミナリエに記します。デザインもすばらしく、ゆっくり歩きながら見るだけでも楽しい時間です！

様々な方たちの努力と協力でリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまは、年々規模が拡大してきました。

この活動が群馬県内のがん患者さんやそのご家族の希望となり、支援となることを願い、更なるリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまの発展を目指していききたいと思います。

これからも、いのちのリレーをつないでいきましょう！

がん連協(群馬県がん患者団体連絡協議会)です

— 私たちは群馬県内がん患者会の集まりです —

はじめに

自分自身や家族ががんと診断された時、多くの方がどのようにがんに向き合い治療したらよいのかと不安を抱きます。医療は日々進歩し、どこにいても情報収集ができる時代になりましたが、患者と家族は悩みや経験、気持ちを分かち合い、互いに交流を深める場を求めています。これまで県内に様々な患者会が誕生しました。

県内患者会が集まる

平成19年3月、群馬大学大学院保健学研究科 神田教授の呼びかけにより、13の県内患者会・支援団体が一同に会し、「群馬県がん患者団体連絡協議会」(以下「がん連協」という。)が結成されました。『群馬県内のがん患者・家族が孤独にならないように必要な情報を提供すると共に、県内で活動するがん患者・家族会や支援団体相互の情報交換や交流・協力体制の整備を図り、群馬県のがん予防と早期発見の推進、医療・ケアの向上にむけた活動や提案を行っていきたい』と目的を掲げ、スタートしました。



社会に向けて

平成20年度頃から、がん連協の存在が県内でも知られるところとなり、関係機関の講演会等において会の紹介を依頼され、患者会としての要望や提言を求められることが増えました。群馬県のがん対策推進計画策定に関わる会議や県立病院改革検討委員会に会長が参加し、県立がんセンターの緩和ケア病棟建設の際は、患者会の意見を求められました。

平成22年7月に群馬県議会(群馬県議会がん対策推進特別委員会)の県内調査の一環として、患者会との意見交換会が行われました。群馬県がん対策推進条例の制定を目指し、患者や家族の意見を参考にしていきたいとの申し出があり、実現したものです。患者会活動を行う上で困難なこと、必要なもの、なぜ、患者会活動に参加されたのかそのきっかけなどを尋ねられ、それぞれの会から多くの要望、意見が出されました。10月、群馬県議会庁舎議長室において、関根剛男議長と面会、要望書を提出することができました。要望書は条例制定を協議する特別委員会に渡されることになり、その後12月16日、群馬県議会本会議において、



初代 本田会長 群馬県議会議長に要望書を提出



祝 群馬県がん対策推進条例制定

まず、仲間づくりから

かつて、それぞれの患者会は横のつながりがなかったため、講演会や催しを企画しても情報を共有することがありませんでした。そこでニュースレター(会報誌)を発行し、各会の紹介や行事のお知らせを発信してきました。(平成29年末に第64号を発刊。)

平成19年9月、発足セレモニーと同時に「がん征圧共同キャンペーン」を開催し、県民の皆さんにがんの早期発見、早期治療の大切さをお伝えしました。以来、10年にわたり、ピンクリボン運動を中心に据える、上毛新聞社主催の「1000人フック」を共同キャンペーンと位置づけ、検診の重要性を訴え続けており、平成27年度からは、乳がん患者会が共同で「母の日キャンペーン」を5月に実施しています。また、平成21年度から交流茶話会を行っています。



乳がん検診を受けよう！母の日キャンペーン

「群馬県がん対策推進条例」が全会一致で可決となり、条例が制定されることとなりました。がん対策推進条例は患者会をはじめ、医療関係者、行政の皆さんと連携して県内のがん医療に取り組む重要な礎となりました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんまの開催

平成25年、患者会の熱い要望のもと、群馬県内初のリレー・フォー・ライフが開催されました。現在のはがん連協役員が実行委員長をはじめとして企画・運営に携わり、回を重ねるごとに県内運動としてがん征圧の気運が高まり、参加の輪が広がっています。



リレー・フォー・ライフ サバイバースラップ

平成29年度保健事業等功労者知事表彰を受賞しました！

これまでの活動が認められ、平成29年11月、「平成29年度保健事業等功労者知事表彰」において、がん連協が「健康増進(がん予防・がん対策推進)部門」で功労者知事表彰を受賞しました。



第2代 大島会長

茶話会では、患者、家族、支援者、医療関係者、行政の皆さんが集まり、日ごろ考えていることや悩みなど、どんなことでも気軽に話すことができます。平成22年度から群馬県がん患者ミーティングを開催し、意見発表や交流を通して楽しい時間を過ごしています。その他にもがんと向き合う作品展を行います。趣味で取り組む数多くの作品を展示しています。



がん患者ミーティング リレートーク



がんと向き合う作品展



平成21年 初めての茶話会

そして、これから...

発足当初、「県内にはがんサロンを」と切望していた患者会ですが、現在は群馬県が実施する群馬県がんピアサポーター養成研修を経てピアサポーターとして医療機関に派遣され、自身の経験をもとに新たな患者を支援し、自主的にサロンを開催するなど活躍しています。様々な講演会を企画し、研鑽を重ね、情報交換も活発に行っています。がん患者の就労支援やがん教育など、取り組むべき課題は山積していますが、患者会で力を合わせ、医療機関や行政と連携し、がんになっても安心して暮らせる群馬県を目指してこれからも活動していきます。

群馬県がん患者 ミーティング2018

今年も開催！

平成30年 2月17日(土)

13:30~15:30(13:00開場)

入場無料

どなたでも参加できます！

問合せ先：(事務局)

公益財団法人群馬県健康づくり財団 企画広報課

電話：027-269-7403



分野	事業名	タイトル（内容）
保健	健康づくりセミナー	健診結果の見方・活かし方～生活習慣病予防について～
	女性のための健康づくりセミナー	女性に特有のがん～乳がん・子宮頸がんの基礎知識～
	禁煙セミナー	たばこと健康～禁煙成功のポイント～
	肝臓病教室①	肝機能検査で異常と言われたら ～ウイルス性肝炎・脂肪肝・アルコール性肝障害について～
	肝臓病教室②	肥満と生活習慣病～非アルコール性脂肪性肝炎について～
	肝臓病教室③	肝臓がんを防ぐために～肝炎検査を受けましょう～
メンタルヘルス	セルフケア おすすめ!	職場におけるメンタルヘルス対策
	ラインケア	職場におけるメンタルヘルス対策
運動	今から講座①	運動ってなぜ大切？
	今から講座② おすすめ!	心臓と血管は柔軟に保とう
	職場でやろう 実践講座①	腰痛・肩こり・五十肩の予防と改善はこれを意識して
	職場でやろう 実践講座②	体重・ウエスト・脂質代謝は10分ウォーキングから
	自宅で実践講座①	簡単体操・筋トレはスモールボールを使って、効果的に
	自宅で実践講座②	チューブはしっかり伸ばそう腕と脚と背中
	楽しもう実践講座①	季節を感じてレッツウォーキング
	楽しもう実践講座②	ごろごろのびのび、体伸ばしストレッチ
栄養	講座①	栄養バランスのとれた食事
	講座②	生活習慣病予防の食事
	調理実習①	栄養・食事に関すること
	調理実習②	栄養バランスのとれた食事
	調理実習③	生活習慣病予防の食事

Pickup! みんなの声 ～セミナーを受講された方のアンケートより～



メンタルヘルスのセミナー受講者より

- ・ストレスをストレスと感じないほど、習慣になっています。普段、塗り絵をすることなどありませんが、こんなひとときも良いものですね。ありがとうございました。
- ・ストレスへの対処の仕方を知るか知らないかで、人生が変わります。本当に教えていただいて良かったです。

運動のセミナー受講者より

- ・分かりやすい説明と簡単な運動が体験できて楽しかったです。少しでも運動を始めてみようという気になりました。
- ・1時間足らずでしたが、楽しく充実していたと思います。簡単なストレッチなので、面倒がらずに生活の中に取り入れたいと思いました。



各種健康セミナーのご案内



～ 健康への願い ～

寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新しい年を迎え、早くも1ヵ月が過ぎようとしています。

ところで、年末には年越し蕎麦を食べた方も多いかと思います。“細く長く生きられますように”と長寿を願い食べる年越し蕎麦ですが、最近では「年明けうどん」なるものを耳にするようになりましたね。これは“太く長く生きられますように”と長寿を願い食べるもので、2009年からさぬきうどん振興協議会を中心に展開されているものです。「年明けうどん」の認知度はじわりじわりと高まっており、「恵方巻き」と同様に、日本の食文化として定着するのも時間の問題と考えられています！？

2016年の日本人の平均寿命^{*}は、男性80.98歳、女性87.14歳(厚生労働省 簡易生命表)で、いずれも過去最高を更新しました。昭和25年(1950年)の平均寿命は、男性58.00歳、女性61.50歳(厚生労働省 簡易生命表)でしたので、寿命は短期間で飛躍的に伸びたと言えます。長寿が珍しいものではなくなった今、願いはさらに高く、“どうせ長生きするのであれば、細いよりは太い方がいいなあ”と、謙虚な日本人も少し本音がでてきたといったところでしょうか。

※ 0歳児における平均余命

とは言うものの・・・

とは言うものの、“健康寿命”という言葉はご存知でしょうか。これは、人が心身ともに健康で**自立して**活動し生活できる期間(日本大百科全書より)のことです。平均寿命との差は、男性で約9年、女性で約12年もあります。つまりその間は、何かしらの手助けを必要とするのです。心身ともに健康で自立して長生きするためには(すなわちそれが“太く長く生きる”ということなのだと、勝手に思っていますが)、日々の健康づくりが大切なのです！

～ 私たちの願い ～

“健康は一日にして成らず”です。でも、何をしたいのかわからない…、そもそも自分は今健康なんだろうが…、そんな疑問をお持ちの方に朗報です！？

群馬県健康づくり財団では、各種健康セミナーを出張で行なっています。保健・メンタルヘルス・運動・栄養の4つの分野から、21のメニューをご用意しました(詳細につきましては、健康づくり財団のHPにも掲載しています)。県民皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。県民の皆様が健康にすごせること…それが私たちの願いです☆



職場での従業員研修に、地域やPTAの集まりの勉強会に、様々な場面にかけつけます。是非お気軽にお問い合わせください♪

お問い合わせ先 TEL：027-269-7814 群馬県健康づくり財団 事業推進部 健康サポート課

ピンクリボン運動を実施しました

平成29年10月21日（土）グリーンドーム前橋で開催された第11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。

また、乳がん撲滅のピンクリボンタイムでは、今年も当財団の職員ががん検診受診を歌と踊りで呼びかけました。



ぐんまマラソンに健康ブースを出展しました

平成29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27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、血管年齢測定と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6人エントリーし全員が完走しました。



平成29年度 群馬県地域保健研究発表会を開催します

平成30年3月19日（月）午後1時から群馬県庁291会議室において、群馬県と当財団の主催により平成29年度（第5回）群馬県地域保健研究発表会を開催します。当日はどなたでも参加できますのでぜひお越しください。

演題が決まりましたら、ホームページに掲載しますのでご覧ください。

PCRを用いた遺伝子検出法による食品・検便検査が始まります

平成30年4月1日から、食品の腸管出血性大腸菌 O157 と検便のノロウイルス検査にリアルタイム PCR 装置を用いた遺伝子検出法を導入します。詳しくは、次回春号に掲載予定です。

お問い合わせ先 TEL：027-269-7405 群馬県健康づくり財団 検査部 検査企画課