

健康やがぐんま

vol. 25
2019 Summer

P2-3

9月は「がん征圧月間」です！

特集

P4-5

「子どもたちの未来のために、
がんは予防できる」

P6-8

財団からのお知らせ

- ・「母の日キャンペーン」実施しました
- ・交流茶話会が開催されました
- ・群馬県臓器移植院内コーディネーター委嘱状交付式及び研修会を開催しました
- ・複十字シール運動の結果報告とご協力のお願い
- ・2019年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集します
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019 ぐんま開催のお知らせ



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

9月は「がん征圧月間」です！

2019 がん征圧スローガン

「がん検診 あなたを守る 新習慣」

みなさんは「がん」と聞くとどう感じられますか。

現在、日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっていると言われています。がんは他人ごとではなく、身近な病気として脅威に感じている方も多いのではないのでしょうか。では、がんにならないためにはどうしたら良いのでしょうか？

1つは「予防」です。

がんには様々な生活習慣が要因となっていると言われており、生活習慣に気をつけることで、がんになる確率が半減するとも言われています。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」は下記のとおりです。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



がん征圧ポスター

ただし、いくら食生活に気をつけたり適度な運動をしても、絶対にがんにならないと言うわけではありません。そこでもうひとつ重要なことは、「がん検診を受ける」ということです。

欧米と比較して、日本のがん検診受診率は低く、そのことが国内におけるがん死亡率増加の要因と言われています。

群馬県でも昭和60年以来、がんは死因の第1位となっていますが、がん検診受診率は多くの検診種目で全国平均を上回っているものの、群馬県がん対策推進計画で定められた受診率の目標50%に達していません。

がんは自覚症状のない早い段階で発見し、適切な治療を行えば治る病気になってきました。

できるだけ早い段階でがんを発見するには、検診を受けることが最も重要です。

今年度のがん征圧スローガンは「がん検診 あなたを守る 新習慣」です。

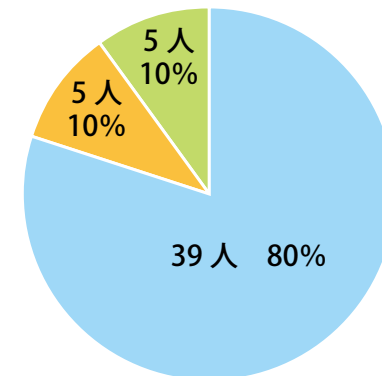
定期的ながん検診を受けて、あなた自身の健康を守るということは、あなたの家族や周囲の大切な人達の幸せを守ることにもつながります。

9月は「がん征圧月間」です。この機会に忘れずながん検診を受けましょう。

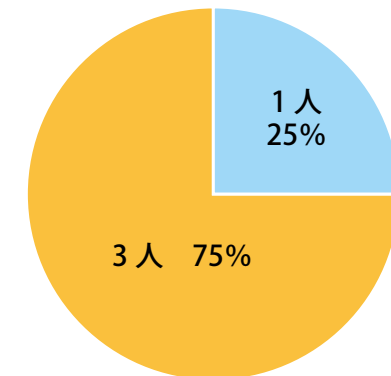
平成29年度群馬県健康づくり財団実施 がん検診における「発見がん」の状況 (令和元年6月現在)

■ 早期がん ■ 進行がん ■ 追跡中・不明

胃がん検診
49人／受診者数 30,376人

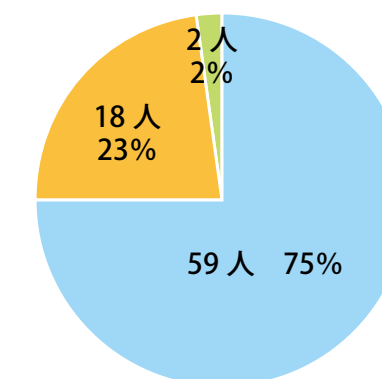


子宮頸がん検診
4人／受診者数 29,956人

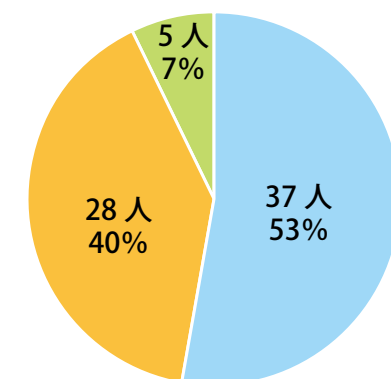


子宮頸がん検診では、この他4人の子宮体がんが発見されています。また13人の前がん病変が発見されています。

乳がん検診
79人／受診者数 26,509人

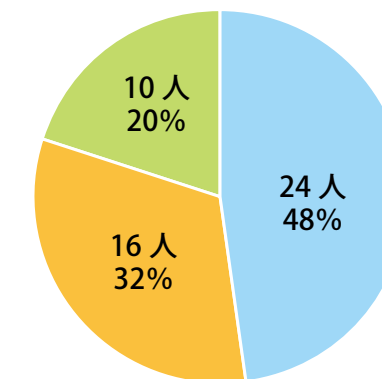


肺がん検診
70人／受診者数 118,321人



肺がん検診では、この他6人の転移性肺腫瘍が発見されています。

大腸がん検診
50人／受診者数 29,793人



※原発性がんを計上しています。

子どもたちの未来のために、 がんは予防できる

公益財団法人日本対がん協会参事（禁煙推進・対がん事業開発担当） 望月 友美子

日本対がん協会は昨年（2018年）、創立60周年を迎えた、がん征圧のための民間団体です。群馬県健康づくり財団やその他の道府県に一つずつ設置されている支部・グループの皆さんと一丸となって、がん征圧を旗頭とした活動をしてきました。ところが、皮肉なことに、創立以来、がん で亡くなる方は増加の一途を辿り、征圧や克服というには程遠い現状です。今では、国民の二人に一人ががんにかかり、年間で亡くなる方の三人に一人ががんで、正に国民病ともいべき状況になってしまいました。厚生労働省は2006年、「がん対策基本法」、2007年に「がん対策推進基本計画」を制定し、75歳未満年齢調整がん死亡率を20%減らす、という目標を掲げたのですが、がん検診受診率（50%に増やす）や成人喫煙率（12%に減らす）と同様に、達成できていません。

一番の理由は、がんの原因が分かっているのに、「予防」（ならないようにするために原因を取り除くこと、例えば禁煙）に重きを置いた施策が取られず、早く見つければ早く治せる（つまり、死亡

を減らせる）ことが分かっているのに、検診の受診率が未だ低迷していることにあります。医学の進歩により、治療の恩恵に浴することのできる患者さんは増えてきましたが、効果の証明された標準治療が受けられなかったり、進行してから発見されたために手遅れになった方も多いのです。日本対がん協会のほとんどの支部は、がん検診を担っており、合計すると年間1,200万人（延べ）の方々が受診していますが、その中で発見されるがんは約1万人です。他の検診機関とともに、この受診者がもっと増えれば、より多くの方々が早期のうちにがんを発見することができるのです。昨年から今年にかけてのACジャパンの広告で、私どもは二年続けて、がん検診をテーマにしたキャンペーンを打っているので、ご覧になった方もあるかもしれません。昨年は「万が一じゃなく二人に一人」、今年は「あなたと生きたい、だからあなたと行きたい」というメッセージで検診の重要性を訴えています。特に、後者はほのぼのタッチで、心に留まる作品となっていますので、ご期待ください。

さて、一番大事なことは、がんにならないこと、そのためには何をすればよいでしょうか。国立がん研究センターが住民の方々の追跡調査した結果から、禁煙と感染予防で男性のがんは50%、女性のがんの20%は予防できることが分かりました。男女とも特に重要なのがタバコで、喫煙率の高い男性では30%、女性でも5%が、それぞれのがんの原因として寄与しています。言い換えれば、タバコを吸わなければ、ならなくて済んだ割合です。感染もがんの原因であることが分かっており、ピロリ菌と胃がん、肝炎ウイルスと肝がん、ヒトパピローマウイルスと子宮頸がんの関係が明らかになりました。これらに対しては、感染症対策の考え方が適用されますが、日本ではまだ道半ばです。

同様に、さらに日本で遅れているのが、タバコ対策、すなわち「禁煙」です。がんのリスクとして挙げられている食物や飲酒など、その他の生活習慣に関係した要因の中で、タバコほど研究が十分に進んで、エビデンス（科学的証拠）として強固なものはありません。にも拘わらず、タバコは税収や産業など、健康とは関係のないところで、社会制度の中にがっちり組み込まれてしまっているために、がんの原因として取り除く・避けることは日本では困難になっています。禁煙を勧めるときに、まず障害となるのが、現にタバコを吸っている方たちが大勢いるから、ということをする方々ですが、喫煙者はその多くがタバコをやめられない依存症の患者さんなので、患者さんが多いからといって対策を講じない言い訳にはなりません。国の調査では成人喫煙率は18%ですが、男性の働き盛りの喫煙率はもっと高く30~40%です。全国で1,400万人の喫煙者がいますが、これらの方々をタバコ依存から解放して、タバコフリー生活を送れるようにすることがタバコ対策の要です。

改正健康増進法により、公共の場所や職場などの禁煙が進むことが期待されますが、本来、タバコを吸わない人だけを受動喫煙から守るための環境整備ではなく、タバコを吸っている方々こそが禁煙の環境や生活を当たり前にするのが、国際標準の考え方です。日本ではこの観点が欠けているために、喫煙者に対する喫煙所確保が国や自治体の補助金で担保されています。発がん物質の塊であるタバコの煙に曝される場所

に公的資金が注入されていることの矛盾に、気が付かなければなりません。最近、多くの企業が従業員の健康のために、職場の禁煙や喫煙者に対する支援を積極的に行うようになっていますが、社内の喫煙率0%を掲げて、入口のところで非喫煙者しか採用しないという方針を打ち出す企業まで現れました。喫煙者を排除するのではなく、企業人としてその先の人生を健康で豊かに過ごすために（もちろん生産性の向上や医療費削減も目的ですが）、禁煙を選択してもらいたいという経営者の考え方の表れです。

同じ発想で、今の大人たちは前世の遺物であるタバコが社会に織り込まれてしまっていますが、これからの未来を担う子どもたちには、タバコのない社会を選んでほしい、というタバコフリージェネレーションという運動が始まっています。私どもも、タバコフリーキッズというプロジェクトを展開していますが、まっさらな状態の子どもたちが地域に出ていき、「（自分たちの街に）タバコはいる？いない？」と問いかけながら、タバコ問題の矛盾を読み解き、最後に提言ビデオメッセージをまとめるという活動です。既に、神奈川県、北海道、熊本県、愛媛県、新潟県、岡山県などの地域で行って今に至っています。このプログラムの最初のきっかけは、当時1歳半くらいだった娘がバギーに乗っていたときに、タバコの自販機を見て「ジュース、ジュース」と言ったことでした。「違うよ、これはタバコ」「タバコってなに」の会話から、いかに子どもの生活空間の中に、がんの原因であるタバコ（を筆頭として）が溢れているかを思い知らされた瞬間でした。私たちが気が付かないところで、これからの未来を担う子どもたちが、様々なリスクにさらされているとしたら、それを社会防衛としても守り抜ける仕組みを作るのが私たち大人や医療関係者の責務だと思っています。

プロフィール

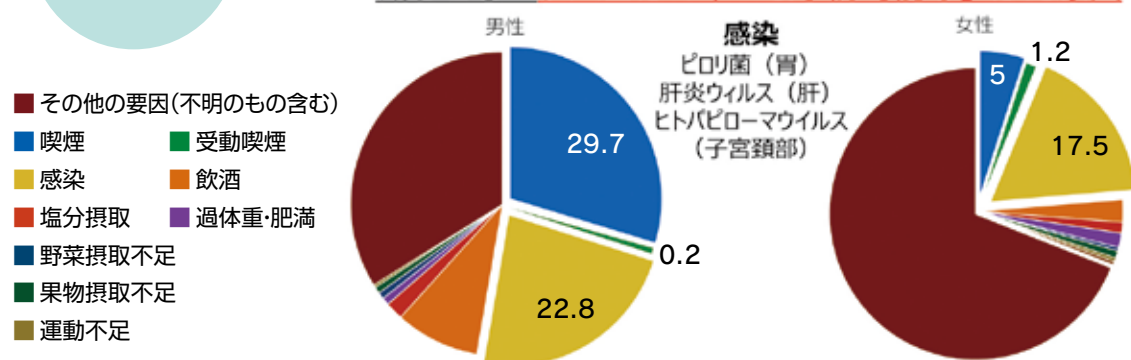
望月 友美子

日本対がん協会参事（禁煙推進・対がん事業開発）、医師・医学博士。
東京大学薬学部・慶應義塾大学医学部卒業。国立がんセンター、厚生省、国立保健医療科学院、世界保健機関（WHO）、国立がん研究センター等を経て、2016年より現職。たばこ政策とがん予防にライフワークとして取り組み、タバコフリー社会実現に向けて国内外の禁煙推進活動を牽引している。

日本人におけるがんの要因

がんは「予防」できる＝原因を取り除く・避ける

禁煙と感染予防でがんの50%（男）20%（女）は減らせる⇒タバコは「単一&予防可能な」がん原因



財団からのお知らせ

「母の日キャンペーン」 実施しました

2019年5月12日（日）母の日に、けやきウォーク前橋において、乳がん患者会の会員と一緒に、自己検診啓発ティッシュを配布し、自己検診と定期的なマンモグラフィ検診を呼びかけました。

当日は、けやきウォーク駐車場内において25人の希望者に無料マンモグラフィ検診を実施、館内では乳がんモデルによる自己触診の啓発も行われました。

現在、約11人に1人が生涯のうち乳がんになると言われています。

群馬県でも女性の罹患率第1位とともっとも身近な病気のひとつとあって、通りかかった来店者の方々の関心度も高く、たくさんの方が足を止めてくださいました。



交流茶話会が開催されました

2019年6月29日（土）群馬会館において群馬県がん診療連携協議会・群馬県主催の市民講座が開催され、「気になる胃がんと大腸がん」「がんになっても自分らしく働く」の2講演が行われました。その後は群馬県がん患者団体連絡協議会を中心とした「交流茶話会」が開かれ約70名の方が参加され、参加者は日頃の悩み等を思い思いに話し合いました。



群馬県臓器移植院内コーディネーター委嘱状交付式及び研修会を開催しました

医療機関で臓器移植に関する啓発や情報収集を担う「院内コーディネーター」の委嘱状交付式及び研修会が2019年6月11日（火）群馬県健康づくり財団6階大会議室において開催されました。県内27医療機関から推薦された看護師ら122人に群馬県から委嘱状が交付されたのち、症例等を学ぶ研修会が実施されました。



複十字シール運動の結果報告とご協力をお願い

2018年度の複十字シール運動で群馬県内において寄せられた皆様からの募金総額は、3,026,420円に達しました。

これらの尊い募金は、結核や肺がんなどの胸部疾患撲滅や結核で苦しんでいる途上国の人々のために役立たせていただきます。

2019年度も複十字シール運動が実施されますので、引き続き複十字シール運動にご協力をお願いいたします。



○運動期間：2019年8月1日～12月31日
（運動期間外も募金を受け付けております）

○結核予防週間：
2019年9月24日～9月30日



2019年度健康づくり研究助成「あさを賞」募集します

県民の健康増進又は疾病予防等健康づくりに役立つ調査研究を行う個人又はグループに対して、健康づくり研究助成「あさを賞」を募集します。

準備が整い次第、応募要領を関係機関にお送りします。また、当財団のホームページにも掲載いたしますので、ご覧ください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま 開催のお知らせ

リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かう方々の勇気を称え、がん患者や家族、友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティイベントです。昨年度はのべ8,300人の方々にお越しいただき、87のチームにご参加いただきました。イベント当日はたくさんさんのチームが夜通し交代でトラックを歩きますが、もちろん短時間の参加でも大丈夫です。がんについて学べる啓発ブースや、各種健康チェックコーナー、フードコーナーも充実しています。どなたでも参加できますので、まずは会場に足を運んでみてください。入場料は無料です。

スローガンは、

「つながろう がんに負けない いのちのリレー」です。

○2019年**10月12日(土)12:00開会**～**13日(日)12:00閉会**

○会場：**ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド**
(前橋市関根町800)

【参加の方法】

★リレーウォーク

概ね10人位で1チームつくります。おひとりでも参加できます。

参加費：チーム参加 3,000円・個人参加 500円

※がんサバイバー、高校生以下は参加費無料です。

★ルミナリエ

ルミナリエとはメッセージが書かれた袋（ルミナリエバッグ）に、キャンドルやLEDライトを灯して、亡くなった方々をしのび、がんと闘っている方々やがん征圧への想いや祈りを捧げるセレモニーです。ルミナリエバッグにあなたのメッセージや絵を描いてみませんか。

ルミナリエ1枚：300円

★寄付

リレー・フォー・ライフは皆様の厚意で支えられているイベントです。

募金や協賛などを通じて集められた皆様のご厚意は、必要経費を差し引き、（公財）日本対がん協会へ全額寄付され、新薬の開発や若手医師の育成など、がん征圧のために役立てられます。

お問い合わせ先

公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部企画広報課

リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま事務局

〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1

TEL：027-269-7820・7403 FAX：027-269-8928

E-mail：kikaku@gunma-hf.jp

詳しくはリレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんまHPをご覧ください。



健やかぐんま

vol.25 2019 Summer

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928
印刷●上毎印刷工業株式会社

