

健やがぐんま

vol. 34
2021 Autumn

P2-4 リレー・フォー・ライフ・ジャパン
2021ぐんま

- P5
- ・ こんにちは！健康サポート課です
 - ・ 健康情報☆つたえ隊！「BMI＝体格指数」

P6-8 財団からのお知らせ

- ・ 群馬県健康福祉部を表敬訪問しました
- ・ 各種キャンペーンを実施しました
- ・ 新しい胸部レントゲン車です
- ・ 健康づくり研究助成「あさを賞」募集しました
- ・ 2021年度 日本対がん協会賞のご報告
- ・ 令和3年度第9回群馬県地域保健研究発表会を開催します
- ・ 群馬県がん患者団体連絡協議会
ご紹介⑦(びあサポぐんま)



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021ぐんま 開催報告

リレー・フォー・ライフは、がん患者さんやそのご家族を支援し、がん征圧を目指すチャリティイベントです。「がん患者は24時間、病気と向きあっている」という想いを共有し、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するこのイベントは、現在、世界約30か国約6,000か所で開催、日本では約50か所で開催されています。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン・ぐんまは、2013年に初めて開催されて以降、参加者、寄付額ともに日本有数の規模に成長してきましたが、昨年に引き続き、第9回目の今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、大規模なリレーイベントを開催することはできませんでした。

当初は小規模ながらリレーイベントをALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドで開催する予定で準備を進めていましたが、開催直前の緊急事態宣言発令により、その小規模イベントも中止せざるを得ませんでした。

その後、リレー・フォー・ライフ・ジャパン・ぐんま実行委員会メンバーにより「皆さんからお寄せいただいたルミナリエを飾り、がん征圧の想いをつなごう」と、10月8日（金）夕方から（公財）群馬県健康づくり財団の敷地内において、ルミナリエ点灯イベントが開催されました。

日が落ち、暗闇に浮かび上がった大きなHOPEの文字は、私達のがん征圧への願いと来年10周年を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン2022ぐんまへかける想いをよりいっそう強くさせたのでした。



ご挨拶（ルミナリエ点灯イベント10.8開会式より）

皆さん、こんばんは。リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま実行委員会委員長の犬島です。ルミナリエ点灯イベントの開催にあたり一言ご挨拶申し上げます。

群馬のリレー・フォー・ライフは、2013年に、県民の皆様方の多大なる支援をいただき第1回を開催して以来、回を重ねるごとに大きな大会となり、国内で開催されるリレー・フォー・ライフの中でも屈指の大会に成長しました。しかし、皆さんご承知のとおり、昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大により、今年もリレー・フォー・ライフの中心事業であるリレーイベントは、残念ながら中止せざるを得ませんでした。

しかし、皆様方のご理解・ご協力を得て、本日こうして群馬県健康づくり財団の敷地をお借りし、今年もルミナリエの灯をともすことができました。リレー・フォー・ライフの本来の主旨である、がん患者支援とチャリティ活動につきましても、皆様のご協力のもと、今年も多くのご協賛、募金をお預かりしています。

募金や協賛などでご協力をいただいている病院関係者や、企業の方々の多くは、現在、新型コロナ感染症という未曾有の困難に立ち向かわれている大変な時期と思いますが、そのような状況下での皆様のご協力に対し、改めて感謝を申し上げるとともに、心から敬意を表します。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン・ぐんまは、来年いよいよ10周年を迎えます。

がんと闘う方々のことを思い、がん征圧への誓いを新たにして、リレー・フォー・ライフの取組をこれからも共に進めて参りましょう。

RFLJぐんま実行委員会 委員長 犬島圭好



リレーイベントは中止になってしまいましたが、たくさんのチームが申し込みしてくださっていました。そこで今回は初エントリーの2チームと、お馴染み戦隊ヒーローからのメッセージをご紹介します。

【乳がん患者会ここん】

初めまして。私は、太田市と足利市で乳がん患者会ここんを開催している井田と申します。私は、子宮頸がんと乳がんのWキャンサーで、子宮・卵巣がん患者会みゅらりっぷにも所属しています。リレー・フォー・ライフの事は、みゅらりっぷの患者会で知りました。初めての参加は、5年前、1患者として。2回目、3回目は、みゅらりっぷスタッフとして参加。4回目は台風で中止、5回目はコロナで中止。そして、今回はここんとして、ここんの仲間と参加の予定でした。初参加の時、がんのイベントとは思えないほど、パワフルで、明るくて、みんなが楽しんでいる姿をみて、私も自然と笑顔になり、気楽に素直に楽しめました。また、色々な地域、世代の人との出会いがあり、私は一人じゃない、こんなに仲間がいると感ずることが出来ました。そんな気持ちになって欲しくて、今回、ここんで出会えた新しいメンバーと参加したいと思ったのです。来年こそは、みんなで参加し、初めの一周を一緒に歩きたいと思えます。



乳がん患者会ここん代表 井田由理

【大樹生命保険株式会社群馬支社】

当社は、公益財団法人日本対がん協会さまの「がんに苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」という協会の理念に賛同し、協賛させていただいております。

当社は、長きに亘り「お客さまによりそい、守る」ための商品やサービスを提供してまいりました。群馬支社としても「地域に貢献したい」という想いで活動している群馬県健康づくり財団さまとがんの予防・検診やがんの知識の普及・啓発において何か一緒に活動したい、お手伝いしたいと思い、リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021ぐんまに参加させていただきました。

リレーウォークは、中止となり大変に残念でしたが、来年は皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。

大樹生命 群馬支社 中澤ちあき

【超速戦士G-FIVE】

子ども超速戦士G-FIVE (NPO法人グレート群馬ネットワーク) は初回より参加させていただいております。

今年も皆さまにお会いできるのを楽しみにしておりましたが、新型コロナに伴う社会情勢により「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021ぐんま」が中止になったことは、とても残念に思っております。

現在子どもの団体では、コロナウイルスから群馬を守ろうと「感染予防対策徹底宣言」を発し、ご家庭や店舗・事業所や公共施設などを対象に、光触媒コーティングの施工などのサービスに努めており、皆さんの身近な空間の新しい感染症対策を実行しています。

「リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま」では、さまざまな思い出がありますが、式典では主催者・来賓者さまのお話を聞き、がん征圧に向けた熱い想いを感ずています。

スタート時には、皆さんの拍手に送られた患者さんが笑顔で元気に出発されるシーンは毎回、頑張る勇気をいただいております。

皆さんの繋ぐリレーでは、医師や看護師さんをはじめ、学生さんや関係者がそれぞれの特徴をもって歩き、協力の重要性を訴える姿に感銘を受けます。

子どもも引き続き参加させていただき、微力ではありますが患者さんや参加者さんへの応援・多くの皆さまのご協力や寄付のお願い・催事の必要性等を訴求していきたいと思っております。

来年のイベント時には、ぜひ子どもと一緒に歩いたり、写真撮影したりしながらリレーを繋いでいただければと思います。

もちろん、参加者さんに喜んでいただける、群馬発のヒーロー超速戦士G-FIVEによる笑いありアクションありのステージショーをお楽しみいただければと思います。

元気で笑顔でお逢いできる日を楽しみにしております！



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|------------|------|------------|----------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|------------|--------------|----------|------------|--------------|
| 高崎健康福祉大学 | 協会けんぽ群馬支部 | 群馬県立がんセンター | 群馬産保 | 女性がん患者会ばるる | 医療法人社団美心会 黒沢病院 | SURF 健康保険 本記念病院 | 群馬県信用保証協会 | 群馬県臨床検査技師会 | J A I F A 群馬県協会 | 群馬大学医学部附属病院 | おたすけ整体 | 日本健康福祉協会 伊勢健診プラザ | 公立館林厚生病院 | 群馬県診療放射線技師会 | 高崎総合医療センター | 群馬県歯科医師会チームD | 群馬県看護協会 | 超速戦士G-FIVE | Cure Sarcoma |
| RFLJぐんま実行委員会 | 群馬県健康づくり財団 | 乳がん患者会ここん | 大樹生命 | 前橋赤十字病院 | 群馬県薬剤師会 青年部 | 富岡地域医療企業団 | 群馬県立県民健康科学大学 | 善衆会病院 | 群馬県健康福祉部チーム | ぐんま国際アカデミー9年 | 子宮頸がん患者会 みゅらりっぷ | 群馬県理学療法士協会 | JCHO 群馬中央病院 | 群馬パーズ大学 | 群馬がん看護研究会 | ヨロコソテ | サンノバ株式会社 | 利根中央病院 | 群馬県医師会 |

イベントの参加申込以外にも、募金やルミナリエの購入など、皆様からたくさんの御協力をいただいております！
応援リレー動画も、今年も公開中!! こちらもぜひご覧ください!!



あなたの健康サポーター **こんにちは! 健康サポート課です**

ケース3：運動する時間がない

50歳 男性 会社員。ここ数年体重が増え続けている。
BMI24.3、腹囲88cm、血圧148/96mmHg、中性脂肪308mg/dl、脂肪肝あり。



よりよい生活習慣を目指すあなたの伴走者、保健師のトモコ様。 (年齢・体重：非公表)

腹囲がメタボの基準値越えです。中性脂肪もかなり高いですが、何か心当たりはありますか?



前は昼休みに同僚とキャッチボールをしてたけど、忙しくてやらなくなったな。あと、昼のごはんが多いのかも。麺類に小どんぶりも付いてくるんだよね。

それはいわゆる炭水化物の重ね食いですね。中性脂肪が上がるのもわかります。ごはんを少し減らせませんか? また、特別に時間をとらなくても、いつでもどこでも気づいたときにできる「ドローイン」(おなかをへこませる)をやってみませんか?



おなかをへこませながら歩いたりするやつだね。それならできるかも。昼食は定食にかけて、ごはんも少し残すようにしてみようかな。自分の健康のためだからね。

3ヵ月後

ごはんを減らすのは、自分でもびっくりするくらい苦もなくできました。ドローインも意識しながらできるだけ動くようにしたんですよ。いやあ、最近は体重をはかるのが楽しくなってるね。



すごいです☆彡 腹囲が2.8cm、体重が3.2kgも減りました! 次の健診結果が楽しみです。



Tomoko's Point

年齢とともに筋肉量が減り、基礎代謝が落ちるので、若い頃と同じ食事では体重が増えやすくなります。普段の生活の中に無理なく取り入れられる運動をみつけ、筋肉量を減らさないことを意識しましょう。

vol.3

健康情報★つたえ隊!

健康に関すること、検(健)診にまつわる素朴な疑問など、皆さんの「知りたい」の答えを見つけでお伝えします。今回の「知りたい」は「BMI (Body Mass Index) = 体格指数」です。

Q 健康診断の結果に身長体重の数値の横にBMIという項目がありました。この項目の数字は何を表しますか。

A BMIというのはBody Mass Index (= 体格指数)の頭文字「B・M・I」をとったもので、体重と身長バランスをチェックして肥満度を判定します。

以下の計算式から求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

日本肥満学会では、統計的に最も病気になりにくいBMI22を適正体重(標準体重)としています。さらに25以上を肥満、18.5未満を低体重と分類していますが、筋肉は脂肪よりも重いいため、BMIと内臓脂肪は必ずしも相関しません。そのため、腹囲を計測することで、メタボリックシンドローム*のもうひとつの指標にしています。

*内臓脂肪が過剰に蓄積されていることに加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態

日本肥満学会の判定基準(成人)

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



財団からのお知らせ

群馬県健康福祉部を表敬訪問しました

複十字シール運動開始にあたり、令和2年8月3日（火）群馬県地域婦人団体連合会（結核予防婦人会）の大竹会長ほか、代表者と財団職員が群馬県健康福祉部を表敬訪問しました。

複十字シール運動の趣旨や県内の結核の現状などを説明するとともに、キャンペーンで配布するグッズをお渡しし、複十字シール運動へのご協力をお願いしました。



各種キャンペーンを実施しました

9月のがん征圧月間に合わせ、17日から30日までの14日間、群馬県庁昭和庁舎をリレー・フォー・ライフを象徴する色、パープルにライトアップしました。

また、10月は臓器移植推進月間及び乳がん月間です。臓器移植医療への認知と理解が進むことや、乳がん検診の受診率向上を目指し、群馬県庁昭和庁舎と臨江閣をそれぞれのシンボルカラーであるグリーンとピンクにライトアップしました。



新しい胸部レントゲン車です

新しく加わった胸部検診車コスモス17号です。

ボディにちりばめられたコスモスの花模様が目印です。街中で走っているのを見かけることがあるかもしれません。どうぞよろしくお願いいたします。



健康づくり研究助成「あさを賞」募集しました

今年度も県内行政機関、保健福祉機関・団体・試験・研究所、県医師会等職能団体、大学などを対象に、健康づくり研究助成「あさを賞」の募集を行いました。「あさを賞」は前橋市内で小児科を開業していた旦尾雅子医師が地域の保健福祉に役立たいと私財を投じて、1987年に基金を設立したのが始まりです。

県民の健康増進、疾病予防等に役立つものとして選考委員会が認めた研究課題に対し、助成を行い、現在までに221の研究課題が選出されています。今年度の選考結果は12月中に決定する予定です。



令和2年度あさを賞選考委員会の様子

群馬県衛生環境研究所 所長 猿木信裕氏が「日本対がん協会賞（個人の部）」を受賞しました

「日本対がん協会賞」は、公益財団法人日本対がん協会が、がん征圧運動の一層の高揚を図ることを目的として1968年に創設、対がん活動に顕著な功績のあった個人及び団体に贈られるものです。54回目の今年は4個人1団体が受賞、そのなかで当財団が推薦した「群馬県衛生環境研究所 所長 猿木信裕氏」が日本対がん協会賞（個人の部）を受賞しました。

地域がん登録、院内がん登録の相互連携を図り、国内のがん登録事業の基盤づくりに大きく貢献したことが評価されたものです。

表彰式は、9月8日（水）オンライン開催された「2021年がん征圧全国大会」において執り行われました。

「がん登録」とは、がんの診断、治療、経過などに関する情報を集め、保管、整理、解析する仕組みのことです。毎年どのくらいの人のがんで亡くなっているか（死亡数）、毎年どのくらいの数のがんが新たに診断されているか（罹患数）、がんと診断された人がその後どのくらいの割合で生存しているか（生存率）、といったがんの統計情報が、国や地域のがん対策の立案、評価に非常に重要であるとして、国立がん研究センターでは、2016年1月から開始された「全国がん登録」とともに「院内がん登録」と「地域がん登録」のデータを収集、整備しています。



オンライン表彰式の様子

垣添忠生公益財団法人日本対がん協会会長（左） 猿木信裕群馬県衛生環境研究所所長（右）

令和3年度第9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、毎年群馬県と財団が主催しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からZoom開催となり、9名の方が日頃の研究の成果を発表されました。

今年度の詳細が決まり次第、各関係機関にご案内を送付します。ぜひご応募ください。



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑦

7 ぴあサポぐんま

ぴあサポぐんまは、「群馬県がんピアサポーター養成研修会」修了者の有志によって、2013年に設立されました。翌年「がんの悩みや不安、一人で抱えず話してみませんか。誰かに話すときっとココロが軽くなるから」この言葉をモットーに「地域がんサロン」を立ち上げ、現在、高崎・前橋・新町・甘楽・太田の県内5か所で、毎月1回、日曜日を中心に開催しています。今ではボランティアの医師や看護師、看護学生ら、たくさんの賛同者を得て発展してきています。



ぴあサポぐんまのもう一つの活動として、ピアサポーターとしてのスキルを上げるためのセミナーを毎年2回程度開催しています。また、県内外のがん拠点病院の医師や国立がんセンターの医師などによる、正しいがん情報を届けるための講演会を開催しています。コロナ禍で厳しい時代ですが、自主研鑽を積みながら、できるだけサロンを開催し、がん患者さんやご家族に寄り添う活動を頑張っています。

- 問い合わせ先 080-6817-7234 ぴあサポぐんま事務局
- ホームページ piasapo.gunma.jp



木枯らしが吹いて秋もだいぶ深まってまいりました。気温の低下とともに、深まる紅葉と進むわが食欲。実りの秋は、美味しいものがたくさんありますね。

春が「花より団子」なら秋は何というのでしょうか。「モミジより焼き芋」でしょうか。 (M)

