

健康やがぐんま

vol. 36
2022 Spring

P2-3

元気に！歩き始めませんか？ ～G-WALK+を活用しよう～

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 課長 神山 智子

P4-5

- ・ドクターズコラム「私が64歳でマラソンを始めた理由」
- ・こんにちは！健康サポート課です
- ・健康情報☆つたえ隊！

P6-8

財団からのお知らせ

- ・子宮頸がん検診車の内装が新しくなりました
- ・2022年度がん征圧スローガンが決定しました
- ・新規採用職員紹介
- ・高崎健康福祉大学の学生が視察実習に訪れました
- ・令和3年度第9回群馬県地域保健研究発表会が開催されました
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんま
ポスターデザインが決定しました
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑨
(女性がん患者会 ばるれ)



元気に！歩き始めませんか？

ジーウォークプラス ～G-WALK+を活用しよう～

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 課長 神山 智子

春、新年度を迎え、新しい生活を始められた方も多いと思います。外を歩くのに気持ちの良い季節の到来です。2年に及ぶコロナ禍の自粛生活で凝ったからだをときほぐし、両手を振って密を避けながら、伸び伸びと歩き始めましょう。人生100年時代といわれます。元気に生き生きとした生活を続けるためには、若い頃からのちょっとした心がけが大切です。

皆様の健康づくりのお供に使っていただきたい、健康ポイント制度「群馬県公式アプリG-WALK+（ジーウォークプラス）」をご紹介します。



制度開始の背景

県では、これまでも市町村や関係団体の方々と一緒に、県民の皆さんの健康づくりに向けた取組を行ってきました。

しかし、本県では生活習慣病で亡くなる人が全国と比べて多く、男女とも心疾患、脳血管疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）での死亡が多い状況（標準化死亡比（SMR）2012～16年度集計）です。心疾患・脳血管疾患の危険因子としては、肥満、高血圧、脂質代謝異常、高血糖等があります。また、特に本県では、糖尿病の重症化が課題となっており、糖尿病が原因で新規に透析を導入した人が多く、人口10万対で2017年には全国一位となっています。

これらの状況は、全国に比べて食塩摂取量が多いこと、野菜の摂取量が少ないこと、一日あたりの平均歩数が少ないこと、喫煙率が非常に高いこと（2016年には男性の喫煙率全国一位）等の県民の生活習慣の特徴が背景にあるものと考えられます。生活習慣病による死亡は40歳代から急増していますので、もっと若い世代からの予防が必要です。

さらに、肥満、喫煙、糖尿病等の基礎疾患は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとしても明確になっており、生活習慣病の予防や健康づくりが一層重要視されています。

制度の対象

18歳以上の県内在住・在勤・在学の方です。特に、健康づくりと言ってもピンとこない若い世代や、日々の生活が忙しく健康づくりへの関心を持ちにくい働き盛り世代の方々から使っていただきたいと思います。

健康ポイント制度とは

県民の健康状況を背景に、本県では、健康寿命の延伸を目的として、生活習慣病になる前からの予防「ゼロ次予防」を推進し、県民が楽しく健康づくりを行えるよう、自主的な健康づくりを支援するため、健康ポイント制度を創設し、群馬県公式アプリ「G-WALK+」を令和3年6月1日にリリースしました（図1参照）。



図1：ぐんま健康ポイント制度 群馬県公式アプリG-WALK+

健康ポイント制度には、お手持ちのスマートフォンに「G-WALK+」のアプリをインストールするだけで参加できます。スマートフォンを持ち歩くと自動で歩数が記録されてポイントが貯まり、貯めたポイントは抽選によりウェアラブルウォッチ、体組成計等の健康関連商品や、歯科クリーニング、栄養指導等の体験型プログラム等の特典と交換できます。

G-WALK+の機能

「G-WALK+」の機能は、本県の生活習慣病予防の課題である歩数や食習慣、体重、血圧に焦点を当てています。食事の写真を撮ったり、体重や血圧を記録すると、それぞれポイントがつき、歩数や、体重、血圧は、わかりやすくグラフで表示します（図2参照）。情報の見える化により自然に振り返りができ、「頑張ってますね！」等、アプリからの励ましにより、さりげなく健康づくりの支援をします。

また、バーチャルウォーキング機能や、健康情報の提供、アプリ内のイベントの仕掛けなど、県民の皆さんが楽しみながら継続した健康づくりができるよう工夫しました。ランキング機能もあり、友達や家族でグループを作って、ランキングで楽しむことができます。



図2：群馬県公式アプリG-WALK+の機能

企業登録のおすすめ

企業単位でもランキングができますので、会社ぐるみで取り組んでいただけると、親睦を深めたり、福利厚生や健康経営にも役立つと思います。企業登

録は、アプリ内から申請できます。会社の福利厚生担当の方等から、必要事項を入力し申請いただくと、県で企業登録を行います。登録後、県から付与された企業コードを、従業員の皆様に伝えていただきますと、そのコードを知っている方のみ企業グループに参加できます（図3参照）。これで、企業内の歩数ランキングが見られるようになりますが、お名前はニックネームで登録しますので、遊び心で楽しめます。

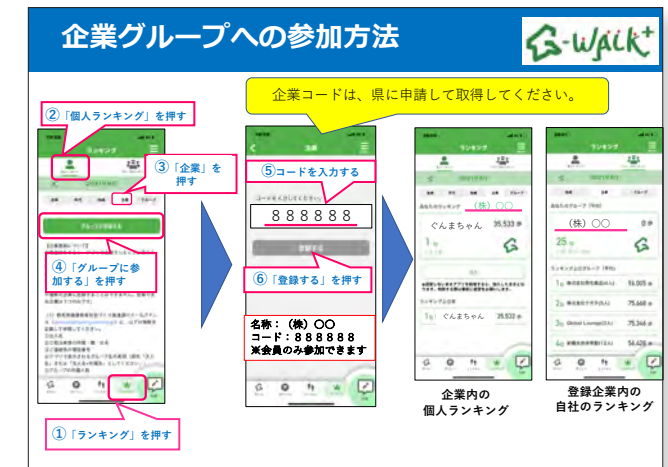


図3：企業グループへの参加方法

まとめ

県民一人ひとりが「自らの健康は自らがつくる」という意識を持ち、それぞれの年齢や健康状態等に応じて健康づくりに取り組むことが大切です。県では、自然に健康になれる環境を構築することにより、県民の自主的な健康づくりを支援し、その継続により健康寿命の延伸を図りたいと考えています。本県の健康寿命は、男性73.41年、女性75.80年（2019年）となっており、健康寿命の延伸を図ることは、幸せで豊かな生活につながるものと思います。

G-WALK+は、3月31日現在27,000人を超える方にご利用いただいております。「歩くことを意識するようになった」「体重を記録したら少し減った」等の声が届いています。

群馬県医師会の須藤会長も、「Exercise is medicine.」（適度な運動は良薬である）と言ってこの取り組みを勧めています。この機会に、気軽に手軽な「県公式アプリ」を活用してみたいかがでしょうか。

みんなで「レッツG-WALK+」！！



ドクターズ コラム



当財団の医師によるコラム

「私が64歳でマラソンを始めた理由」

(公財)群馬県健康づくり財団 医療顧問 山口 好是

今まで、仕事が忙しかったり疲れたりで、なかなか運動ができませんでした。定年退職したらスポーツジムに行こうと思っていました。ところが、退職1年前の歓送迎会でジムの話をしたところ、ぐんまマラソン10kmに出ませんかと誘われ、酔った勢いか出ると思ってしまいました。そして、翌日ジムに入会した訳です。最初は、ランニングマシーンでゆっくり目のジョギングから始めましたが、5分もすると息が切れて走れなくなりました。BMIは20程度でしたが、お腹の脂肪がたっぷんたっぷんして走り難かったのです。しかし、1週間もすると30分走れるようになり、無理のない程度に徐々にスピードを上げてマラソン前には10kmを1時間10分で走れるようになりました。

実際に道路を走ったことがなかったので、ぐんまマラソンでは1時間15分の予定で申告したため最後尾からのスタートとなりました。走り出してみると、体も軽く周りが非常に遅く感じたので走者の隙間を見つけては追い抜くという展開となりました。ラスト1kmでスパートもして、1時間2分台で完走できましたし、まだ体力の余裕もありました。今振り返ってみると、定年退職後は歓送迎会も出ていませんし、翌年以降のタイムも1時間10分程度ですし、なにかに導かれたとしか考えられません。

その後、フルマラソンに向けて甘楽町のさ

くらマラソン20kmに出場しました。練習では自宅の周辺をジョギングしましたが、12kmから15kmが限界でした。本番でも15km程で限界を迎え、前を歩く女性にも追いつけないヨタヨタ走りとなり、18kmを超えたあたりでタイムオーバーのためリタイアしてしまいました。その後、半年で5kg程体重減少してしまい、周囲の人に心配されましたが回復はしています。無理をしても仕方ないので、ハーフマラソン・フルマラソンはあきらめました。世の中には80歳代でフルマラソンを完走できる人もいますが、畏敬の念を感じます。

学生時代の部活では、体力のあまりない自分にも画一的なきつい練習を強いられて長続きせず、運動が苦手になっていましたが、疲れのない程度の適度な運動は、気分爽快になり心身共にリフレッシュします。特に特定健診等でメタボリックシンドローム予備軍以上と言われた方は、自分の好きそうな無理のない運動を見つけて食事療法と共に心掛けてください。



ケース5：短時間の運動は意味がないと思っている

59歳 男性 会社員。
腹囲：93cm、体重84kg、BMI：29.2 特定保健指導5年目 間食なし。



よりよい生活習慣を目指す
あなたの伴走者、保健師の
ともこ^{さん}。 (年齢・体重：非公表)



仕事はデスクワークなので、1日の歩数は
4,000～5,000歩です。
運動不足は実感しているのですが…

運動を始めるのが難しいと感じている理
由は何かありますか？



以前、毎日10,000歩、休日は2時間歩い
ていて体重も77kgまで減ったのですが、膝
が痛くなってやめてしまいました。

すいぶん頑張っていましたね。
運動は、短い時間でもやればやった分の効
果は期待できるので膝の様子を見ながら再
開してみてもいいですか？



家から会社まで、歩くと片道15分です。
でも、運動は20分以上しないと意味がな
いでしょう？

そんなことはないです！
続けられれば3ヵ月で1～2kg体重が減
るはずですよ。



3ヵ月後



3kgも体重が減りました！
仕事が早く終わった時は、遠回りして歩数
を増やしたり休日にも多めに歩いたりして
みましたが今のところ膝も痛くないです。

ご自分の体調にあった運動ができて、体重
も減って、素晴らしいです ☆



Tomoko's Point

大きな目標を立ててしまうと始めるのも続けるのも
おっくうになってしまいます。
すきま時間を利用して“チリもつもれば”の精神で
頑張りましょう。

vol.4

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」
の答えを見つけてお伝えします。今回の「知りたい」は「健康診断の前日・当日」です。

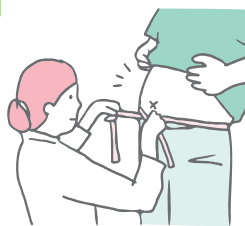
Q

近々、健康診断を受ける予定です。受診日の前日・当日に気をつける
ことを教えてほしいです。

A

前日の夕食は遅くとも21時までに済ませ、脂っこいもの、消化の悪いもの、甘いもの、ア
ルコール類は控えましょう。当日は飲食禁止ですが、水は1杯程度ならOKです。高血圧
や喘息などの薬は服用して構いませんが、糖尿病の薬など控えた方がよい薬もあるので、かかり
つけ医に相談してください。前日の夕食に脂っこいものや甘いものを食べたり糖分の多いジュ
ースやアルコールを飲むと翌日の血糖値等の血液検査に影響を及ぼす可能性があります。前日の激
しい運動も検査に影響が出る可能性があるため避けましょう。また、喫煙も血圧などに影響がで
る可能性があります。当日は下着の金具類、湿布・カイロ、プリントTシャツなどは、レントゲ
ン写真の影となってしまう恐れがあるので、検診の前には必ず外してください。正確な健診結果
を得るために、健診機関の注意事項をよく読んで受診に備えましょう。

※本記事は一般的な健康診断のルールを紹介しています。詳細については受診する健診機関に確認してください。



財団からのお知らせ

子宮頸がん検診車の内装が新しくなりました

子宮頸がん検診車ビーナス11号の内部が新しくなり、検診台も最新のものになりました。

明るい雰囲気の内装と、安全に昇り降りできる検診台で、より快適に子宮頸がん検診を受診していただけるようになりました。



2022年度がん征圧スローガンが決定しました

がん征圧スローガンは、毎年公益財団法人日本対がん協会がグループ支部を対象に公募を行い、選考委員会を経て、決定されるものです。今回は190件の中から右記が選ばれました。

今般、新型コロナウイルス感染症の影響からがん検診の受診控えが問題になっていますが、2022年度のスローガンの通り、がん検診は私達ひとりひとりができるがん対策です。ぜひ今年もがん検診を受けましょう。

2022年度がん征圧スローガン

がん検診 私にできる がん対策

【優秀賞】

- がん検診 不要不急と 言わないで
- その笑顔 失くさぬために がん検診
- 続けよう 感染予防と がん検診

新規採用職員紹介

令和4年度、9名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いいたします。

- ①職種 ②趣味・特技、好きなこと・もの
③ひと言（今後の抱負など）



- 林 恵莉子（はやし えりこ）①事務職 ②登山、楽器演奏、寺社・銭湯巡り、ランニングなど입니다！
③末永く財団が発展していける様、頑張ります！
- 元花 亜希子（もとはな あきこ）①化学系技師 ②食べる事が大好きです。甘党で辛いもの好きな大食いです。料理は苦手なのですが、調理家電のおまかせレシピを勉強中です。③一日でも早く仕事になれるよう頑張りたいと思います。
- 塚越 真可（つかごし まどか）①化学系技師 ②読書、映画鑑賞 ③日々、精一杯頑張ります。宜しくお願いします。
- 福田 さやか（ふくだ さやか）①化学系技師 ②ディズニー、ネコ、シュークリーム ③新たな気持ちで仕事に励んでいきたいと思っています。

- 宮坂 里穂（みやさか りほ）①看護師 ②ライブ鑑賞、スポーツ観戦（野球・ラグビー）③健康増進、疾病予防に貢献できる様、精一杯努めます！
- 鹿見島 真由（かごしま まゆ）①看護師 ②キャンプが趣味 ③早く仕事を覚えて貢献していきたいです。
- 櫻井 瑠莉（さくらい るり）①診療放射線技師 ②コーヒを豆から挽いて飲むこと、音楽鑑賞、ライブに行くこと ③新社会人として精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。
- 綿貫 円（わたぬき まどか）①看護師 ②旅行に行くこと、ディズニーが好きです。③一日も早く職場に慣れ、戦力になれるよう頑張ります。
- 松岡 眞史（まつおか まさふみ）①事務職 ②読書、ジョギング、甘いもの、カラオケ ③皆様の健康づくりに貢献できる様に努めてまいります。

高崎健康福祉大学の学生が視察実習に訪れました

3月3日(木)、高崎健康福祉大学看護学科保健師課程の学生20名が、「地域における健康支援の実際と健康を支える医療者の役割」について学習することを目的として、当財団を視察実習に訪れました。当財団の保健師による業務説明のあと、施設内を見学。学生さん達は現場で働く先輩保健師の話に熱心に耳を傾けていました。



令和3年度第9回群馬県地域保健研究発表会が開催されました

保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与することを目的とし、群馬県と群馬県健康づくり財団が主催する「群馬県地域保健研究発表会」が3月22日(火)に群馬県健康づくり財団大会議室において開催されました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から昨年度に引き続き、オンライン開催となりましたが、10名の方が日頃の研究成果を発表し、多くの県内関係者がZoomにより聴講しました。



No.	演 題	発 表 者
1	混合栄養で母乳育児を行う母親の体験	県立県民健康科学大学 橋爪 由紀子
2	本県における母子歯科保健対策と現状について	群馬県健康福祉部健康長寿社会 づくり推進課 石川 博美
3	群馬県こころの健康センターにおけるアウトリーチ活動の現状と 今後の方向性に関する一考察 —治療中断者への支援をととして—	群馬県こころの健康センター 丸山 彩織
4	オンラインでの通いの場体験実証事業	群馬県健康福祉部健康長寿社会 づくり推進課 荒木 太郎
5	介護予防教室に通う80歳以上の高齢者に対し、身体組成データを 基に定期的に健康意識及び健康行動（生活習慣の改善）に 働きかけた際の効果と指導指針についての考察	医療法人大誠会 内田病院 澤野 るみ子
6	中学1年生の対人ストレスサー、対人ストレスコーピング、スト レス反応や身体愁訴の心理過程の検討	高崎健康福祉大学大学院 北村 恵美子
7	EHEC O172 集団発生 — 事例報告 —	前橋市保健所 羽鳥 徹
8	新型コロナウイルス感染症無症状濃厚接触者の検査時期について —同居家族における早期検査症例の検討—	伊勢崎保健福祉事務所 高木 剛
9	群馬県精神障害者通所施設における感染予防の実態と課題 —コロナウイルス感染症まん延第2波において—	群馬医療福祉大学 勅使川原 洋子
10	令和2年度群馬県地域医療介護連携感染症予防・対策事業の 結果報告	群馬県健康福祉部健康長寿社会 づくり推進課 佐藤 迅

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんま」ポスターデザインが決定しました

群馬での開催が10周年を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんまのポスターデザインが決定しました。リレー・フォー・ライフは「がん征圧とがん患者支援」のためのチャリティイベントです。2020、2021大会は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から規模を縮小して代替イベントを開催しました。2022大会につきましては、詳細が決定次第、順次リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんまのホームページなどでお伝えしていきます。

●問合せ先：「リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま」事務局
公益財団法人 群馬県健康づくり財団 企画広報課
TEL：027-269-7820・7403
E-mail：kikaku@gunma-hf.jp



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑨

9 女性がん患者会 ぱるれ

「女性がん患者会 ぱるれ」の定例会は、毎月第一日曜日の13：30～、高崎総合福祉センターにて行っています。

女性であればどんながん種の方でもご参加いただけます。乳がん、子宮のがんなど限定ではありません。

ひと時ではありますが、女性の皆さんが「妻」「母」などの立場を横に置いて、女性としてのご自身と向き合う時間にしていただければと思っています。その場では、笑顔はもちろんですが、泣いても構いませんし、怒りをぶつけてもらっても構いません。心の中にあるものを出してみましょう。

友達のところに行って、「ちょっと、聞いて」と言える、そのような雰囲気で行っています。患者会が終わる頃、参加された皆さんが笑顔になって帰っていただけるような場しております。どんな感じなのか知りたい皆さん、見学も大歓迎です。勇気を出して、一歩踏み出しませんか？

●連絡先：松井 葉子 TEL：090-3470-5783 メールアドレス：Palure.info@gmail.com



コロナ禍で眺める3度目の桜はあっという間に散ってしまい、新緑の季節がやってきました。今号は「ウォーキング」、「マラソン」など、外に出て動き出したいこの時季にピッタリなトピックスを掲載しています。生活環境などの変化から、ストレスを感じやすい時期でもあるので、気分転換にもぜひ参考にしてください。今年度も引き続きよろしくお願いいたします。(M)

