

健康やがぐんま

vol. 39
2023 Winter

P2-3 リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま
10年のあゆみ

P4-5 ・ドクターズコラム「笑う門には」
・こんにちは！健康サポート課です

P6-8 財団からのお知らせ

- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022ぐんま 最終報告
- ・中学生職場体験
- ・2022年第32回ぐんまマラソンに協賛しました
- ・令和4年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました
- ・ショッピングモールで子宮頸がん検診を受けよう
(がん検診受診促進キャンペーン)に参加しました
- ・がん患者ミーティング2023開催します
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介^⑫
(群馬ホスピスケア研究会)



リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま

10年のあゆみ

2013

昨年10月8日(土)にALSOKぐんま総合スポーツセンターで開催されたチャリティーイベント
リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまは、10周年を迎えました。
長かったようであつという間だったような10年を
なつかしい写真とともに振り返ります。

第1回RFLJ2013ぐんま
(2013年10月12日・13日)
参加チーム数：69チーム
参加者数：約2,800名

記念すべき第1回大会。
ほとんどの人がRFLのことを知らず、準備を進めるにもすべてが手探り状態でした。

2014

第2回RFLJ2014ぐんま
(2014年10月11日・12日)
参加チーム数：64チーム
参加者数：約6,100名

群馬県立がんセンターで
プレイベントを開催し、入院中の方々にもRFLの雰囲気を感じていただきました。

2015

第3回RFLJ2015ぐんま
(2015年10月17日・18日)
参加チーム数：69チーム
参加者数：約6,850名

参加チームの皆さんがスタンブラリーや夜のリレーを楽しく歩くグッズなど、工夫をしてくださるよう。

2016

第4回RFLJ2016ぐんま
(2016年10月8日・9日)
参加チーム数：72チーム
参加者数：約7,300名

規模はどんどん大きくなり、この年、参加者がついに7,000人を超えました。

2017

第5回RFLJ2017ぐんま
(2017年10月12日・13日)
参加チーム数：76チーム
参加者数：約7,800名

5周年を迎え、過去最大規模となった2017。会場ですべて献血も実施され、参加の輪が広がっていききました。

2018

第6回RFLJ2018ぐんま
(2018年10月6日・7日)
参加チーム数：87チーム
参加者数：約8,300名

10月とは思えない高気温と青い空。飲食ブースも年々充実し、お祭りのような賑わいに。日本対がん協会の垣添会長にも参加していただきました。

2019

第7回RFLJ2019ぐんま
(2019年10月12日・13日)
→中止

参加予定だったチームは過去最多の94チームでしたが、台風19号の接近によりイベント開催3日前に中止が決定。

2020

第8回RFLJ2020ぐんま
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、リレーイベントを中止し、群馬県庁県民広場においてルミネリエ点灯イベントを開催。各団体からのエールをつなぐ応援リレー動画を作成し、SNS上で公開しました。

2021

第9回RFLJ2021ぐんま
2020に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からリレーイベントを中止し、群馬県健康づくり財団駐車場においてルミネリエ点灯イベントを実施。
また、RFLJぐんま2020に引き続き、応援リレー動画を作成、公開しました。

2022

第10回RFLJ2022ぐんま (2022年10月8日)
参加チーム数：50チーム
参加者数：1,064名

2018以来、4年ぶりのイベント開催に皆さんの笑顔がはじけました。ぐんまの記念すべき10周年を祝って日本対がん協会 垣添会長も駆けつけてくださいました。

リレー・フォー・ライフのはじまり

1985年、アメリカ・ワシントン州シアトル郊外タコマで1人の医師がアメリカ対がん協会の為に寄付を集めようと24時間走り続けたことがきっかけです。彼は、がん患者の生きる勇気を讃え支援するために、トラックを1周するたびに友人から寄付を募って24時間走り続けました。「がん患者は、24時間病気と向き合っている」として、その思いを共有し支援するためでした。この活動が今では世界で約30カ国、約4,500か所で開催されるまでになっています。

日本では

2006年に茨城県つくば市で試験的に初めて開催されました。以来、今日では全国で約50か所の会場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

「つながろう がんには負けない いのちのリレー」をテーマにぐんままでリレー・フォー・ライフが始まったのは2013年のことでした。

途中、台風の直撃や新型コロナウイルス感染拡大によるイベント中止もありましたが、おかげ様で昨年10周年を迎えることができました。

この10年の間に、公益財団法人日本対がん協会へ寄付した総額は、約2千500万円、のべ参加人数は約4万3千人にものほります。

これから・・・

これからさらにリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまが広がっていくよう、実行委員会一同がんばってまいります。皆様もぜひ参加しませんか。ご一緒にリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまを盛り上げていきましょう。

10年目のバトン

2013年からスタートしたRFLJぐんまは、台風やコロナによる中止等を経て今年度10周年を迎えることができました。初開催に向けて他県に視察に出かけたり、県内患者会や拠点病院の皆さまに参加協力をお願いに回ったのがついに先日のように想い出されます。初開催に向けて奮闘した実行委員の数名はすでに旅立ち、ケアギバーとして参加していた数名も、今は自身がサバイバーとなりました。これまで10年にわたって全国最大規模の開催が継続でき、この先10年の開催にも希望が持てるのは、協賛企業やボランティアの皆さんによる息の長いご支援、事務局として準備・調整や運営業務全般を担って下さる群馬県健康づくり財団の皆さまによるご支援・ご協力の賜と深く感謝しております。これからまた新しい10年が始まりますが、ぐんまのリレーのバトン、実行委員のバトン、そして命と希望のバトンを、皆さんと一緒に次の世代へとつないでゆきたいと思っております。

リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま実行委員会 副実行委員長 狩野 太郎

vol.6 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム



「笑う門には」

群馬県健康づくり財団診療所 院長 茂木 文孝



登場人物の八五郎は「八」、ご隠居は「隠」、おかみさんは「お」と略しました。

八 「ご隠居! ご隠居いますか!」
 隠 「八五郎か。そんなに大きな声を出さなくとも良い、目の前に座っている」
 八 「あ! ご隠居でしたか。置物かと思った」
 隠 「バカをいうんじゃない。それに、ここはコラムじゃ。私たちが出てくる幕ではない」
 八 「そんな硬い事は言いっこなしですよ。ご隠居に聞いてもらってた。熊のやつ、最近変なんすよ」
 隠 「今に限ったことではないがな」
 八 「そう言やそうだけど。熊のやつ、最近ニヤニヤ笑いながら町中ぶらぶら半刻ほど歩き回っているんすよ。さっき会ったんで、気持ち悪いからやめろって言ってやったらね、運動と笑いで血糖値を下げるんだとか訳のわからないことを言ってるんで」
 隠 「そう言えば先日会った時にも、血糖値が高くて食べ過ぎと運動不足を医者に注意されたと言っておったな。(間) はっは一、笑い療法も加えたな。熊五郎も一所懸命じゃ」
 八 「なんですか? その笑い療法っていうのは」
 隠 「いやな、聞くところによると、漫才を聞いて大笑いをする、糖尿病患者さんの血糖値が上がりづらくなるんだそうじゃ」
 八 「へえー、さすがご隠居、物知りだ! それで熊のやつ、笑いながら歩き回っているっていうわけなんすね。でもね、熊のニヤけている顔見ると気持ち悪くて、おいらの血圧が上がっちゃまいそうだ」
 隠 「確かに。そうそう、漫才や新喜劇で笑った後はガンと戦う免疫力もアップするらしいぞ」
 八 「アップアップ? メンエキさんが溺れるんですかい?」
 隠 「そうじゃない、まあ平たく言えばガンに対す

る抵抗力が強くなるということじゃな」
 八 「話が難しすぎますよ、ご隠居。落語はどうなんですか、おいらたちだって漫才や新喜劇にひけは取らねえ!」
 隠 「その通り、八五郎もたまには良いことを言う。日本人の笑いの研究には落語が大活躍じゃ」
 八 「おいらが言うことは、い・つ・も良いことばかりです!」
 隠 「そうかそうか。ますな、落語を聞いて笑ったあとはストレスホルモンが減るという研究がなされておるな。それから、落語で関節リウマチの患者さんの痛みが軽くなる。まだあるぞ、落語で脳の血流が増える、脳が活性化する、えーと、…」
 八 「あー、ご隠居、おいらの脳からご隠居の言葉がこぼれてるー」
 隠 「おまえにはちと難しかったかの。笑いは心にも体にも良いということじゃ」
 お 「おや、八五郎さん、来てたのかい。今日もキリッと男前だねえ」
 八 「おかみさんこそ、ますます女に磨きがかかって綺麗ですよ」
 お 「あら、そんなこと言ってもらえとお世辞でも嬉しいねー、ホホホホ」
 八 「ご隠居の家は笑いが絶えなくていいやー。『笑う門には福と、健康も来たる!』」
 隠 「『泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生』こんなご時世だからこそ、笑って健やかに暮らしたいものじゃのー」

参考:
 大阪府「大阪発笑いのススメ」2006年
 ダウンロードはこちら



最終回

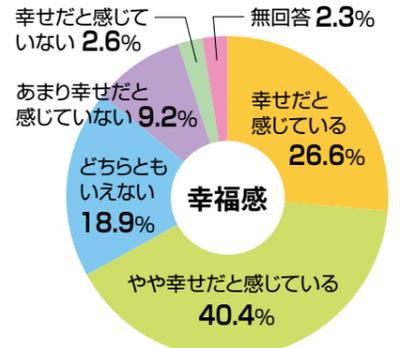
～10年後のあなたが幸せだと感じられるように～ さぁ おさらいです!!

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



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

群馬県民の幸福度アンケート調査(令和3年3月公表)についてご紹介します。
 この調査で、『幸せだと感じている』と答えた人の割合は67.0%、幸せかどうか判断する際に重視した事項は「健康状況」が65.6%で最も高くなっています。
 また、10年後に「幸せ」かどうかを判断する際に重視するだろうと考えられる事項も「健康状況」が最も高く、80.4%となっています。多くの方が、「幸せを感じるためには健康であることが大切」と考えているようです。
 皆さんの健康づくりのきっかけになればと連載してきた本コーナーですが、今回は最終回です。
10年後のあなたが幸せだと感じられるように、今できることをはじめてみませんか。



令和3年度県民幸福度アンケート(群馬県)より

Tomoko's Point おさらい編

食事編

朝食はキチンと 夕食は腹八分目を心がける

- ・遅い時間の飲食は体の脂肪をつける働きをする物質が増加し肥満につながりやすくなります。また、夕食を食べすぎること翌朝の空腹感が感じられず、朝食の欠食につながります。
【参照】健やかぐんま vol.33
- ・朝食を食べることで体が目覚め、体温も上がるので、太りにくい体づくりにつながります。
【参照】健やかぐんま vol.32
- ・残業などで夕食が遅くなる時には、分割食がお勧めです。
【参照】健やかぐんま vol.37

運動編

隙間時間にチョットずつでOK!! 無理なく続けられる運動習慣をもつ

- ・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。
【参照】健やかぐんま vol.34
- ・運動で筋肉量を減らさないよう意識した生活が大切です。続けるの長時間運動でなくても、隙間時間を利用した細切れ運動でも効果あります。
【参照】健やかぐんま vol.36

禁煙編

禁煙は「今さら」ではなく「今から」

- ・いつやめても「遅い」ということはありません。
【参照】健やかぐんま vol.35



「健やかぐんま」のバックナンバーは群馬県健康づくり財団HPからご覧いただけます。
<https://www.gunma-hf.jp/public/kenko/>



群馬県健康づくり財団健康サポート課では、健康サポート事業を実施して、生活習慣病の予防・改善のお手伝いをしています。職場等の健康づくりに活用してみませんか。

詳しくはこちら
 事業推進部健康サポート課
 (お問合せ先: 027-269-7814)



今号の「健康情報☆つたえ隊」はお休みします

財団からのお知らせ

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022ぐんま 最終報告

昨年10年目を迎えたリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまは、4年振りにALSOKぐんま総合スポーツセンターでリレーイベントを開催し、「がん患者支援とがん征圧」を目的としたリレー・フォー・ライフ本来の趣旨に賛同する多くの企業や団体、個人の方から、今年も多額の協賛金・募金等をお預かりしました。コロナ禍という厳しい状況が続く中、このように多くの御協力をいただきました皆様には、あらためて心より感謝申し上げます。

お預かりしました協賛金・募金は、経費を除き、(公財)日本対がん協会に寄付され、がん医療の発展や無料がん相談、検診の啓発に役立てられます。



募金総額：4,820,212円
(昨年 4,211,268円)

中学生職場体験

群馬県健康づくり財団では、中学生の職場体験の受け入れをしています。今年度は前橋市立芳賀中学校、大胡中学校の生徒さんが当財団を訪れ、診療所で受診者の方を案内したり、細胞診の標本作成を体験、また検診車の見学などもしました。

最初は皆さん緊張気味でしたが、少しずつ雰囲気にも慣れ、積極的に質問をしていました。中学生の皆さん、将来の夢に向かって頑張ってください。



2022年第32回ぐんまマラソンに協賛しました

令和4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32回ぐんまマラソンに協賛、3年振りにブースを出展し、無料血管年齢測定、脳年齢測定の実施とともにがんに関するリーフレットを配布するなどして、参加者、来場者にごん検診の受診を呼びかけました。また、今年は多くの財団職員とその家族ら関係者が各種マラソンに出場、爽やかな汗を流しました。



令和4年度健康づくり研究助成「あさを賞」採用者 決定しました

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に対して助成を行う健康づくり研究助成「あさを賞」の選考委員会が令和4年12月12日(月)に開催されました。

審査の結果、下記の6課題が採用されました。

この研究の結果は、今後当財団ホームページ等で公開する予定です。



令和4年度選考委員会の様子

No.	氏名(所属)	研究課題
1	永井 真紀 (共愛学園前橋国際大学短期大学部)	幼児の手洗い能力と課題の分析 —画像解析による定量的評価から—
2	小林 昭博 (群馬医療福祉大学)	群馬県内における母親学級・両親学級での作業療法士の必要性や役割の理解、連携促進に関する調査研究
3	天宮 陽子 (共愛学園前橋国際大学短期大学部)	「伝承遊び」を通じた異世代交流が高齢者の運動不足解消とストレス発散に与える効果の検証
4	齊田 高介 (高崎健康福祉大学)	新型コロナウイルス感染症対策の生活が3年後のフレイルに与える影響
5	正木 光裕 (高崎健康福祉大学)	地域在住高齢者の上・下肢筋の筋量および筋内非収縮組織と日常生活での活動量との関連
6	高橋 哲彦 (県民健康科学大学)	定量的磁化率マップQSMの多施設比較試験

(敬称略、順不同)

ショッピングモールで子宮頸がん検診を受けよう(がん検診受診促進キャンペーン)に参加しました

今日、日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡すると言われるがんは、早期発見、早期治療がとても大切です。そのためには定期的ながん検診の受診が重要ですが、現在、新型コロナウイルス感染症の影響などによるがん検診受診率の低下が問題となっています。

これを受け、群馬県は昨年度からがん検診受診促進のためのキャンペーンを県内大型ショッピングモールで実施、当財団も共同でキャンペーン活動を行っています。昨年は12月1日(木)けやきウォーク前橋正面入り口付近等においてリーフレット配布や、乳がんモデルの設置などを行いました。また、当日は夜間19時30分まで近隣市町村の住民を対象にした子宮頸がん検診も実施され、好評を博していました。



がん患者ミーティング2023開催します

がん患者ミーティングを下記のとおり開催します。
申込は不要、入場料は無料です。どなたでも参加できますので、ぜひお出かけください。

日時：2023年2月11日(土) 13:30～15:30 (開場13:00)

場所：けやきウォーク前橋2階 けやきホール
(前橋市文京町2丁目1-1)

内容：第1部／リレートーク

[テーマ]リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま10年の歩み

第2部／ワークショップ

オリジナル缶バッジ・ルミナリエを作ろう

※ワークショップにご参加される方はお気に入りの色鉛筆・ペン等がありましたらお持ちください。



がん患者ミーティング2019の様子

入場無料、申込不要、
どなたでも参加できます。

問合せ先：027-269-7403 (群馬県健康づくり財団企画広報課)

群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑫

12 群馬ホスピスケア研究会

「一人で背負えば耐えられない苦難も、分かち合えば半減する」本会の会是です。
1988年に「群馬でホスピスケアを始めよう!!」をスローガンに、市民を中心に創設した会です。
がんをめぐる医療、介護全般にわたり、学習、啓発、相談支援、発信活動をしています。
とりわけ、緩和ケア・ホスピス病棟のボランティア活動と死別体験者の遺族悲嘆ケア(ともに20年経過)に力を入れています。

◆ 主な活動 ◆

- ①死別体験者悲嘆(グリーフ)ケア「分かち合いの会」(毎月第2日曜日/高崎総合福祉センター)
- ②緩和ケア病棟ボランティア(毎週水曜日/渋川医療センター緩和ケア病棟) ※②は現在、コロナ対応で休止中です。
- ③電話相談・訪問面接

【問合せ先】

土屋 徳昭 TEL: 027-353-1341

ホームページ: <https://www.normanet.ne.jp/~gun-hosp/>



編集
後記

昨年は相変わらずのコロナ禍で何かと不自由な一年でしたが、イベントなどもだんだん開催され始め、以前の賑わいが少しずつですが戻ってきている気配がします。笑うと血糖値の低下や免疫力アップが期待できるそうですが、今年こそマスクも外して思いきり大きな口を開けて笑い合えるような年になりますように。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。(M)

健やがぐんま

vol.39 2023 Winter

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

