

# 健やかぐんま

sukoyakagunma  
vol.44  
2024 Spring



紙面Renewal

P2-3

## 公衆衛生の魅力

群馬県健康福祉部 感染症・疾病対策課  
課長 武智浩之

P4

## ドクターズコラム <vol.11> 「春はたけのこ」

P5

## 教えて！健康博士！<vol.4>

P6-8

## 財団からのお知らせ

- 2024年度がん征圧スローガンが決定しました
- 学生の実習と施設見学を受け入れました
- 全国予防医学技術研究発表会で発表を行いました
- 令和5年度(第11回)群馬県地域保健研究発表会を開催しました
- 令和6年度新規採用職員の紹介
- がん患者ミーティング2024開催報告
- 母の日キャンペーンを実施します



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

# 公衆衛生の魅力

群馬県健康福祉部 感染症・疾病対策課 課長 武智 浩之

みなさんは「公衆衛生」という言葉をご存じですか。あまり聞き馴染みのないという方や、聞いたことはあるが難しそうだと感じている方も多いいらっしゃるかもしれません。

しかし、公衆衛生は私たちの生活にとても深くつながりのあるものです。今回は公衆衛生の魅力について、群馬県健康福祉部感染症・疾病対策課長の武智浩之先生にお伺いしました。

「公衆衛生」と聞きますと、とても大切なことなのだろうけど、ぼんやりとしたものだなあ、と感じられるのではないかと思う。わたしの場合は、まずは臨床医として12年間勤めました。その後、行政職に異動しましたが、異動後すぐに埼玉県和光市にあります国立保健医療科学院において公衆衛生行政で勤務するためのスキルを習得する機会（およそ100日間）を頂きました。国立保健医療科学院で、わたしたち研修生（同期は25名）のお世話をしてくれたのが現在、院長でおられる曾根智史先生です。その曾根先生から学びました公衆衛生の魅力についてわたくしなりの解釈をお伝えしたいと思います。

## 公衆衛生の魅力

- 患者の数を減らすことができる
- 生活の質の低下を軽減することができる
- システム（法律・制度・リソース）を整えるという方法を用いて、社会を変えることができる
- 根本原因がわからなくても、対処することができる（対処しなければならない）
- より多くの人々に裨益（ひえき）することができる
- 医学以外の方法論や価値観を導入することができる

※曾根先生の講義スライドから引用しています

わたしが曾根先生から学んだ際には確かに公衆衛生の魅力とはこういったものなのだろうと理解しましたが、ほとんど実感がわきませんでした。そして、なにか具体的な実践をすることなくそのままこの教えを放置していました。ですが、このあと読者のみなさまも経験した新型コロナウイルス（以下コロナ）対応を経てわたしはようやくこの教えを実感することができたのです。

簡単にですが少し説明をさせていただきまます。まず、コロナの感染拡大を防止するために“3密”的回避が日本発、世界中で呼びかけられましたが、これは患者の数を減らす一助となりました。また、コロナ患者さんや濃厚接触者のみなさんに自宅等で療養もしくは待機していたら期間がありました。生活の質の低下を軽減するために食料品を含めた生活支援物資の提供を自治体が行いました。ワクチンにつきましては、群馬県では大規模な県営ワクチン接種センターを全国に先駆けて運営開始しましたが、これは県としてシステムを整えることでコロナ対応をより早くそして広く県民のみなさまにお届けすることができ、社会の変化につながった取組と言えるかと思います。

コロナが発生した当初はその病原性や特徴がまったくわからない中で対応することが求められましたが、公衆衛生に関わる関係者のみなさまと一緒に取り組んできた新型インフルエンザ

への備えや医療提供訓練が役に立ち、根本原因がわからない中でもみなさんの力をあわせることで対処することができました。

結果として、医療関係者のみなさまのご努力によって多くのコロナ患者さんの命が救われましたが、行政による公衆衛生活動を全体としてみると患者さんを含めたすべての県民のみなさまの健康が保たれるように裨益した（役に立った）面もあったのではないかと思う。さらに、医学はもちろん統計学、経済学、教育学、倫理学など、今回のコロナ対応では多くの方法論や価値観を総動員して総合的な対策がなされ、功を奏した面があります。このようにコロナ対応を積み重ねる中で、曾根先生から学んでいた公衆衛生の魅力のすべてをわたしはいつの間にか実感していました。

さて、山本一太群馬県知事は、基本政策として「県民の幸福度の向上」を掲げています。令和3年度の県民幸福度アンケートでは、現在の幸福感を判断する重視度ランキングの1位が健康状況（66%）でした。さらに、10年後の幸福感を判断する重視度ランキングの1位も健康状況でその割合は79%ととても高いものでした。この結果より、群馬県民のみなさまが幸せを感じてお過ごしいただくためには、健康寿命の延伸がとても重要であると考えております。群馬県では、その健康寿命の延伸を目指した健康づくりのための実践事項を「ぐんま元気

（GENKI）の5か条」として推進しています。

第1条 G	げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠（運動・休養）
第2条 E	えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく（食生活）
第3条 N	なかま（仲間）をつくって 健康づくり（社会参加・健（検）診）
第4条 K	きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に（喫煙・飲酒）
第5条 I	いいは（歯）を保って いつも笑顔（歯と口・こころの健康）

健康を増進するためにはこの5か条いずれの取組も大切ですが、「自然に元気に動く」ようになることをめざして、令和3年6月から県公式アプリ「G-WALK+（ジーウォークプラス）」を運用しています。こちらも曾根先生から学んだ公衆衛生の魅力にあふれた取組と考えて、令和5年度に担当課として熱心に推進してきたところでありまして、関心を持っていただけたら大変うれしく思います。

今回は感染症対策と健康づくり施策に関して説明しましたが、公衆衛生の魅力が詰まった取組や業務はみなさまの周りもきっとあることと思います。どうぞ一度ゆっくりと見渡してみてくださいね。

プロフィール たけち ひろゆき  
**武智 浩之**

1998年に群馬大学医学部を卒業、群馬大学泌尿器科学教室に入り臨床に12年間従事した。2008年同大学院医学系研究科を卒業。2010年に行政に異動し、2015年から保健所長、2018年世界保健機関(WHO)本部に派遣され半年間、Patient Safety and Risk Management部門およびInfection Prevention and Control Global Unit部門にて勤務した。2014年より日本公衆衛生学会代議員(評議員)を務める。

全国保健所長会では、健康危機管理に関する委員会の委員、公衆衛生医師の確保と育成に関する委員会の副委員長等を務め、加えて常務理事(研修担当)として精力的に活動した。2024年から現職。

資格等 医師、医学博士、社会医学系専門医協会専門医と指導医、日本泌尿器科学会専門医と指導医、日本結核病学会結核・抗酸菌症認定医、インフェクションコントロールドクター、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本がん検診診断学会がん検診認定医、日本医師会認定産業医、日本公衆衛生学会認定専門家



# ドクターズ コラム Doctor's Column

当財団の医師によるコラム

春はたけのこ。やうやう白くなりゆく水さは、すこしよわめて、紫だちたる皮のはそくただよいたる。たけのこのアツ抜きは、ひたひたの水にぬかを入れて皮付きのまま弱火でゆで、そのまま冷めるまでひたしておきます。たけのこの食材としての歴史は古事記までさかのぼり、清少納言もきっと食したことでしょう。子どもの頃ですが、毎年葉桜の時期になると、父親が実家の裏の竹やぶからたけのこを掘ってきました。庭前に大きな鍋でゆでておいて、夕餉のたけのこご飯は春のご馳走でした。いつの頃だったか、たけのこの刺身という食べ方があるとテレビでみて、好奇心旺盛でしたので、父親がとってきたたけのこで一度試しました。さっとゆがいたか生のまま覚えていませんが、少しせぐみがあつて、これはたくさん食べてはいけないなあ、とちょっとたじろいた記憶があります。

このたけのこのえぐみの成分ですが、主にシウ酸とホモゲンチジン酸によるといわれています。シウ酸はほうれん草が有名ですね。シウ酸をとりすぎると尿路結石の原因になるので、ほうれん草はゆがいてから調理します。一方、ホモゲンチジン酸は聞きなれないですが、アミノ酸のチロシンが変化したものです。たけのこはチロシンが豊富で、割ったたけのこの中心にある白い粒は実はこのチ



## 春はたけのこ

公益財団法人群馬県健康づくり財団  
技監 津久井 智

ロシンです。チーズ好きの人は、熟成が進んだパルミジヤーノ・レッジャーノのじゃりじゃりした食感といわれればわかるでしょう。

このチロシンは必須アミノ酸ではありませんが、人のからだで重要な働きをしています。今度、美白化粧品の広告をみたら、チロシンとかチロシナーゼというキーワードがあるか確かめてください。白髪や皮膚のしみに関係するメラニンはチロシンから合成されます。また、チロシンはドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の材料となり、集中力の向上やストレスの緩和と関連しているとされます。私の専門分野は甲状腺と糖尿病ですが、甲状腺ホルモンはチロシンにヨードが結合した構造をしています。すい臓から分泌されるインスリンが作用するときに、チロシンキナーゼという酵素が重要な役割を果たします。一方、チロシンキナーゼを阻害する分子標的薬は、画期的な新薬としてがん治療に大きな貢献をしています。

たけのこは血圧を下げるカリウムや便通をよくする食物繊維も豊富です。皆さんもたけのこ料理を楽しんで、春の訪れを感じてみましょう。



教えて!

おしえて！けんこうはかせ！

# 健康博士!



たけしくん

好奇心旺盛でやんちゃな  
小学6年生



やすこちゃん

真面目でしっかり者の  
小学6年生



健康博士

なんでも知ってる  
物知りな博士

そうなんだ！お母さんがたまに排水口が臭いとか言ってるよ。もしかしたら、浄化槽が汚れているのかな。

そうかもしれません。トイレ掃除のときなどに、微生物に影響してしまう薬剤を使わないということも大切じゃよ。

それから、昔に建てられた家では、「単独処理浄化槽」と言って、トイレの排水だけを浄化槽できれいにして、台所などの排水はそのまま川に流してしまっている場合もあるのじゃ。その場合は、トイレ以外の排水もきれいにする「合併処理浄化槽」に交換するための補助金も出でたりするから、一度確認してみた方がいいかもしれません。

そうなんだ。台所の汚い水をそのまま川に流しちゃうなんて環境に悪いよね！おばあちゃん家は「単独処理浄化槽」じゃないか聞いてみるよ。私の家は公共下水道だけど、流しに油や生ごみを流したりしないように気を付けるよ！

僕の家は浄化槽だよ！お母さんによく、汚れたお皿をそのまま出さないでって怒られるんだけど、浄化槽がきれいにしてくれるなら、汚れを流しても大丈夫なの？

そういうわけにもいかんのだ。水がすごく汚れていると、微生物が力を発揮してくれなくなってしまうんだ。固体物の汚れもたまりすぎてしまうと、つまりや臭いの原因になってしまふぞ。年に一回の清掃が義務付けられているが、浄化槽を正しく使わないと汚れがたまって、しっかりと役目を果たしてくれなくなるのじゃ。それを防ぐためにも、年に3-4回の保守点検と日頃の正しい使い方が大事なんだ。



群馬県健康づくり財団では、排水中の水の汚染を表す指標の1つである「BOD検査」を行い、水環境を守っています。  
ご不明点、ご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



## 2024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181件の中から4作品が選ばれました。

スローガンのとおり、がん検診に行くことが習慣になるように日頃から自分の体の事を意識し気遣いましょう。

### 2024年度がん征圧スローガン

“がん検診 あなたの暮らしの 習慣に”

#### 優秀賞

“がん検診 持続可能な 健康管理”

“迷うより 受けてスッキリ がん検診”

“「大丈夫！」 受けずに言って「大丈夫？」～がん検診からはじめよう～”

## 学生の実習と施設見学を受け入れました

2月9日(金)から22日(木)のうち7日間、群馬県立県民健康科学大学の学生が当財団療所で実習を行いました。学生は5-6人の1グループに分かれ、各日1グループずつ計41名が「人間の発達と健康」を学ぶために、財団へ健診で訪れた受診者にインタビューを行いました。

また、3月5日(火)には、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、当財団へ視察実習に訪れました。施設を視察後、学生はグループに分かれて財団保健師と座談会を行い、現場で働く先輩保健師の話に耳を傾けました。



## 全国予防医学技術研究発表会で発表を行いました

第57回全国予防医学技術研究発表会(主催: 公益財団法人予防医学事業中央会)が下記のとおり横浜市に於いて開催されました。予防医学運動に携わる全国支部職員が、健診検査データの共有化、がん検診、特定健診・特定保健指導の問題等に関する研究を発表し共有する場として開催されているものです。予防医学の各分野から77題が発表され、当財団も1名が発表を行いました。

日 時 3月7日(木)～8日(金)

会 場 関東学院大学  
横浜・関内キャンパス  
(神奈川県横浜市)

テ マ 新たなる予防医学技術の向上をめざして  
…予防医学における人材育成…

発 表 胃がん検診における  
バリウム誤嚥予防対策  
～誤嚥予防体操の取り組み～  
  
群馬県健康づくり財団  
健診部看護課 狩野 順子

## 令和5年度(第11回)

## 群馬県地域保健研究発表会を開催しました

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」を3月19日(火)、群馬県庁29階291会議室で開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上が5類に移行になった影響もあり、多くの保健業務関係者の方が研究成果を発表しました。

No.	演 題	発 表 者
1	ふれあい相談会(神経難病生活支援相談会)の評価と今後のあり方の検討	館林保健福祉事務所 橋 摩樹子
2	神経難病療養者へのコミュニケーション手段の導入に係る保健師の支援	太田保健福祉事務所 石田 茗
3	群馬県における高齢者の23条通報の動向と今後の地域支援に関する一考察 —23条通報に至る背景の分析から—	群馬県こころの健康センター 武者 喜久
4	高崎市における新型コロナウイルス感染症死亡者について ～2023年5月7日までの死亡者についての考察～	高崎市保健所 森山 貴子
5	伊勢崎保健所管内の外国籍新型コロナウイルス感染症患者調査時における連絡方法について	藤岡保健福祉事務所 田中 純子
6	次世代シークエンサーを活用した結核菌の解析法の検討	群馬県衛生環境研究所 堀越 純乃
7	群馬県における過去10年間の梅毒の発生状況について	群馬県衛生環境研究所 閔 亜佑美
8	保育施設における感染対策の現状 —腸管出血性大腸菌感染症研修時のアンケート結果のまとめ—	前橋市保健所 小泉 幾生
9	藤岡市におけるノルディックウォーキングおよびウォーキング教室による介入効果	公立藤岡総合病院 岡崎 泰
10	全ての基本は食にあり 一栄養指導による糖尿病治療効果について—	須藤病院 市川 茉依
11	小規模事業所における20-30歳代労働者への健診結果介入方法	群馬医療福祉大学 橋本 いずみ
12	市民イベントを活用したアンチ・ドーピング啓発活動とスポーツの価値についての市民意識調査	群馬県薬剤師会アンチ・ドーピングWG 宮川 崇顕
13	地域在住高齢者に対する美容師の課題意識とリハビリテーション専門職との協働についての示唆	群馬医療福祉大学 小林 雄斗
14	群馬県内流通加工食品中のアレルゲン「大豆」の含有量実態調査	群馬県食品安全検査センター 大島 裕之
15	群馬県内の犬および猫におけるEscherichia albertiiの浸潤状況	高崎健康福祉大学 石岡 大成
16	出張型マンモグラフィ検診における安全対策の検討	群馬県健康づくり財団 新井 典子
17	医師の働き方改革に伴う診療放射線技師の業務拡大と告示研修に関する調査研究	群馬県立県民健康科学大学 五十嵐 博

## 令和6年度新規採用職員の紹介

令和6年度、4名の新規採用職員を迎えました。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

①職種 ②座右の銘 ③これだけは人に負けない!とアピールできるもの ④ひと言(今後の抱負など)

I ①事務 ②「おごらず、人と比べず、面白がって平気にな生きればいい(樹木希林さん)」 ③何事にも真面目に真っ直ぐに努力すること ④日々精進し、県民の皆様に貢献できるよう努めます

II ①事務 ②「失敗は成功のもと」 ③負けず嫌いで最後まであきらめないとところ ④果敢に挑戦し、何事にも全力で取り組みます!

III ①事務 ②「我以外皆我師」 ③同世代の男性より体が柔らかいと思います ④初心を大切に1日でも早く貢献できるよう頑張ります!

IV ①事務 ②「笑門来福 苦しい時こそ笑顔が大事」 ③集中力!! ④早く仕事を覚えて、皆様に貢献できるよう頑張ります!



斎藤 凜香 中村 あゆみ 秋元 一希 田畠 由美子

# がん患者ミーティング2024開催報告

けやきウォーク前橋2階けやきホールにおいて、2月10日(土)がん患者ミーティングを開催しました。当日は、公益財団法人日本対がん協会RFLアシスタントマネージャーの阿蘇敏之氏に『20代、40代での2度のがん体験』をテーマに、ご講演いただきました。

ご自身もがんサバイバーである阿蘇氏のお話に、治療を経験された方、これから治療を始める方、治療中の方、ケアギバーの方など参加したすべての方が耳を傾けました。

後半はルミナリエや缶バッジ、折花を製作するワークショップを開催し、交流を深めました。

参加された方からは、「前を向いてみようと思った」など阿蘇氏の話に勇気づけられたとの感想があがりました。



## 母の日キャンペーンを実施します

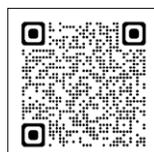
乳がんや子宮頸がんなど主に女性が罹患する可能性が高いがんについて、正しい知識の普及啓発を行うため、『母の日キャンペーン』を実施いたします。

当日は、子宮頸がん・乳がんの情報掲載のリーフレット配布や乳がんモデルの展示等を行うほか、事前予約制で無料の乳がん検診を実施します。

ぜひ、ご自身の健康を考えるきっかけにしてください。

日 時  
5月12日(日)  
10時～13時

場 所  
けやきウォーク前橋  
駐車場内



## 編集 後記

先日旅行先で、スマートフォンを綺麗な海に落としてしまいました。3日間ほど意図せずデジタルデトックスとなっていましたが、意外にも不便なく気持ちよく過ごすことが出来ました。今年も長かった冬が終わり、木々や花々が青空に映えています。日々の喧騒から離れ心地の良い日の日向ぼっこはいかがでしょうか。(H)

# 健やかぐんま

vol.44 2024 Spring

編集発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課  
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1  
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928  
印刷●ジャーナル印刷株式会社

