

# 健やかぐんま

vol. 48  
2025 Spring



P2-3

## 生活習慣の改善で 防ぐ大腸がん

P4-5

- ・ドクターズコラム  
「受診者安全」
- ・教えて！健康博士！

P6-8

## 財団からのお知らせ

- ・2025年度がん征圧スローガン決定
- ・全国予防医学技術研究会で発表を行いました
- ・ASHISM2025出展報告
- ・令和6年度（第12回）群馬県地域保健研究発表会 開催報告
- ・令和7年度新規採用職員紹介
- ・母の日キャンペーン（無料乳がん検診）を実施します
- ・臓器移植意思表示をしましょう



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

# 生活習慣の改善で防ぐ 大腸がん



近年、がん罹患の中でも大腸がんにかかる人が増加してきています。食生活や運動習慣が大きく関連していると言われている大腸がんについて、原因や手軽にできる対策について考えていきます。

## ～大腸がんに関する最新の統計まとめ～

国立がん研究センターがまとめた2023年のデータでは、大腸がんの罹患率は男女総計で第1位、死亡率は女性で第1位、男性は第2位となっており、大腸がんにかかる方、亡くなる方は増加傾向にあります。

ただし、大腸がんは比較的進行が遅いため、早期に発見して治療をすれば、かなりの確率で完治が望めるがんでもあります。大腸がんにかかる背景には、動物性脂肪の取りすぎや食物繊維の不足が背景にあると考えられています。日頃の生活を取り入れられる、大腸がんを防ぐ方法を考えてみましょう。

## ～大腸がんの注意点～

大腸がんの早期には症状ありません。大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんなので、進行すると腹痛や出血、便秘や下痢、便が細くなる、残便感がある等の症状が現れます。気をつけたいのは、便に血や粘液が混じったり、下血した際に痔だと自己判断することです。症状があれば自己判断をせずに病院に行くことが非常に大切です。また、自覚症状がない場合でも大腸がん検診の対象年齢である、40歳以上になったら毎年大腸がん検診を受診しましょう。

（大腸がんの初期症状 出典：日本対がん協会）

## ～なぜ大腸がんになるのか～

大腸がんの原因是様々ですが、最大の要因は生活習慣の変化、主に食生活が欧米化したことにあると言われています。脂肪分や動物性たんぱく質、アルコールの摂取量が増えると、腸内フローラ（腸内細菌群）に影響を与え、大腸がんになるリスクが高まります。

動物性脂肪や飽和脂肪酸を多く含む食事は、大腸の細胞に対する炎症反応を引き起こす可能性があり、炎症が慢性化するとがん細胞が形成されやすくなります。

それ以外にも、動物性たんぱく質や脂肪分が多い食事は、結果的に食物繊維の摂取量が少なくなっています。食物繊維は、腸内の調子を整えたり掃除をしたりする役割を持っているため、食物繊維の摂取量が少ない食生活を続けていると、大腸がんに罹患する可能性が高くなってしまいます。

また、食生活以外では運動不足が大腸がんに深く関連していると言われています。現代人はデスクワークや車での移動生活に慣れていますが、そのような生活から運動不足につながり、腸の動きが悪くなつて便が腸内にとどまる時間が長くなります。とどまる時間が長くなるほど、発がん性物質が発生しやすくなるため大腸がんのリスクが高まってしまいます。

## ～腸活で防ぐ大腸がん～

ここまで、大腸がんの危険性は私たちの食生活や運動習慣に深く結びついていることが分かりました。先ほど食物繊維の摂取量不足で高リスクになるとお伝えしましたが、食物繊維の効果は便秘を予防する整腸作用以外にも、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などが期待できます。

厚生労働省が報告している「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、健康への利益を考えた場合「少なくとも1日当たり25g」の食物繊維摂取を呼びかけています。ただ、平成30年・元年度国民健康・栄養調査に基づく日本人の食物繊維摂取量の中央値は全ての年齢区分で、25gよりかなり少ない結果となってしまいました。そこで国は、実現可能な目標数値を適正に計算し定めることで食物繊維の摂取を呼びかけていま

す。年齢や性別で異なりますが、摂取目標は成人男性（30～64歳）では22g以上、成人女性（18～74歳）は18g以上としています。

食物繊維は主に穀類・野菜・豆類・キノコ類・イモ類などに豊富に含まれていて、身近な食べ物から摂取が可能です。

腸内環境を整える「腸活」は、がんを防ぐだけでなく免疫力の向上につながったり、肌の調子を整えたり全身の健康にも大きな影響を与えます。

## 食物繊維が豊富に含まれる食材

穀類	豆類	野菜類	果実類
海藻類	キノコ類	イモ類	



のお知らせが届いた場合には必ず、医療機関で精密検査を受けてください。精密検査では、大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を行い医師が腸の中を観察します。

この便潜血検査と精密検査を受けることで、がん検診の中でも最も死亡率が下がることが証明されています。



## ～検診で見つける大腸がん～

大腸がんは初期症状があまりなく、自分で症状に気が付きにくいため対策には予防と検診どちらも大切です。

検診には、対象集団の死亡率を下げることを目的とし公的資金を投じた公共政策として行われる「対策型検診」と、主に人間ドックが該当する「任意型検診」があります。

対策型検診では40歳以上年1回の大腸がん検診を定めており、問診及び便潜血検査が検査項目となっています。便潜血検査はトイレで排泄後、便の表面に専用のプラスチック棒を接触させ、その棒を容器に入れ提出します。検体として提出された便は、ポリープなどによる出血が便に混じっていないかを検査し、この検査で出血が確認されると、要精密検査の判定となります。要精密検査

大腸がんは、自身の生活を見直すことで防げる可能性がある病気です。暖かくなり外出をする機会も増えると思います。外に出て運動をしたり腸活を意識した料理をしたりするなど、がん予防を兼ねて新しいことにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

## 参考文献

- 日本医師会「知っておきたいがん検診」 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>
- 日本対がん協会「大腸がんの基礎知識」 [https://www.jcancer.jp/about\\_cancer\\_and\\_knowledge](https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge)
- 厚生労働省「e-ヘルスネット」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>
- 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025版）報告書」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)
- 厚生労働省「がん検診事業のあり方について」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/001046970.pdf>

vol.13

# ドクターズコラム

当財団の医師によるコラム

## 受診者安全

群馬県健康づくり財団 常務理事(技監) 鹿沼 達哉

医療安全や患者安全は聞きなれても、受診者安全は、あまり使われない言葉である。診療所は併設されているが地域集団健診が主たる業務である財団の安全管理を指す言葉としては妥当かもしれない。

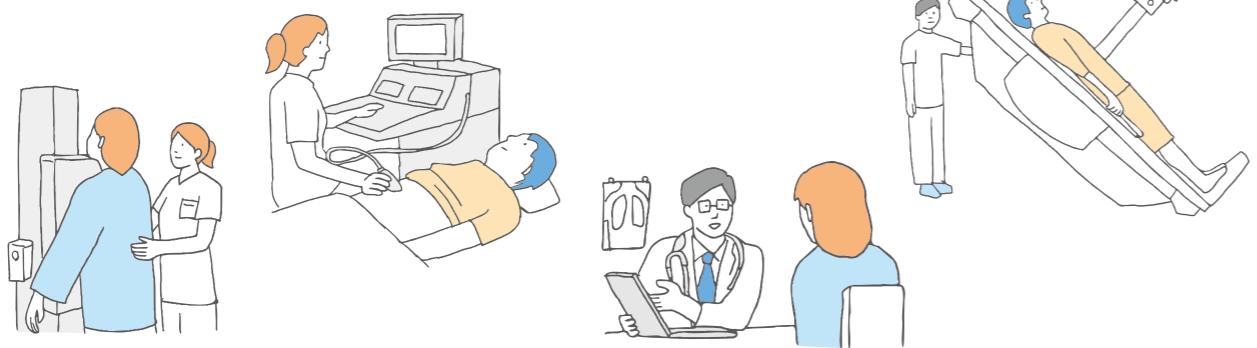
管理するのもされるのもあまり好きではないが、財団の役目が県民の健康増進と疾病の早期発見であるとすれば、健診業務により受診者さんの健康に不利益を生じさせてはならない。生死をかけた治療が毎日行われる病院ではないからこそ、医療サービス提供にあたっては、より厳しい目が向かることもある。

「職員が、明るく楽しく業務に取り組み、接遇も良好、精度管理や日々の技術向上も怠らない、そんな素晴らしい職場が夢」は決して夢ではない。業務遂行には適度な緊張が伴う方がよく、それはまた高い成果を上げるには必要であり有用であり、職員の達成感にも必須である。疲労やうつ気分は、注意力の散漫とサービス低下へと繋がり、受診者と職員、相互の不幸になりかねない。

安心安全のためには、受診者さんのご協力、自分ごととして取り組む姿勢は必要です。説明し、理解いただくことで、健診のメリットを最大限

にご享受いただくことが可能となります。受け身では気苦労だけで終わります。また、次回も受けたいという気持ちを持っていただくことが、健診には必要です。なぜならば、異常が発見される可能性は、健診を重ねるごとに高くなり、定期的に受けてこそ健診のメリットがあるのですから。

信頼を築くには時間がかかり、失うのは一瞬と言われる。自分だけは間違いを起こさないという自負は崇高だが、それでも人はミスを犯すものであるという謙虚さは持っていた方がよい。互いにミスを事前に防ぐための気づきと予見のスキルアップを図る必要があり、そのために役立つのヒヤリハット報告の解析と導き出される行動指針である。「ちょっと待って、こうした方がよいのでは」、互いに声掛けができる環境と、「ありがとう」と返してもらえる関係づくりは、職場の雰囲気をよくするばかりでなく、受診者へのホスピタリティにも好影響を及ぼす。挨拶を交わす、いいことをしたら褒める、当たり前のことかもしれないが、自分の指示や意見をスムーズに受け止めてもらえる人間関係が、受診者安全に直結する。気づきと未然に防ぐ力がさらに養われていく。



検査課で行っている検査項目について  
解説するコーナーです。

vol.7

## 教えて! 健康博士!

- 健康博士:** なんでも知ってる物知りな博士
- たけしきん:** 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



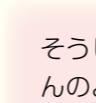
博士、このお菓子の裏面に書いてある、『えいようせいぶんひょうじ』ってなーに？

栄養成分表示	
〇〇g当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分表示には、その食品に含まれている栄養成分、基本的に、**熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)**の5項目が表示されているんじゃ。熱量はよく、『カロリー』とも呼ばれてる。こんな風に表示する順番も決められてるんじゃよ。



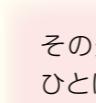
こういう表示見たことあるよ！  
お菓子とかアイスに書いてあるよね。  
お母さんがよく裏面を確認して、カロリーが高いからやめようかなって言ってるよ。



そうじゃ。やすこちゃんのお母さんのようにカロリーを気にする人はよく確認するのう。



僕のおにいちゃんは筋肉をつけたいからたんぱく質をたくさんってるよ。



その通りじゃ。筋肉をつけたいひとはたくさんたんぱく質を摂るとよいぞい。



他にはどの項目をよく見たらいいの？



他には、塩を食べ過ぎると血圧が上がってしまうから、血圧の高い人は食塩相当量に注目するとよいのかう。



そうなんだ、おじいちゃんに伝えなくちゃ！



お菓子やアイスはもちろん、牛乳や豆腐など、加工がされているものには必ず表示されているはずだから、ふたりも今度からよく見てみるとよいぞい。



わかった！  
今度からおやつを食べるときやスーパーに行ったとき、よく見てみるよ。



栄養成分表示って、健康に役立つんだね！



栄養成分表示は、データベース上の計算値で表示することができますが、群馬県健康づくり財団では、栄養成分分析を行っております。  
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。  
TEL : 027-269-7405 (検査課)

# 財団からのお知らせ

## 2025年度がん征圧スローガン決定

がん征圧スローガンは、一人でも多くの人にがん検診を受けていただくことを目標に、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、決定されるものです。今回は182件の中から4作品が選ばれました。

スローガンは、リーフレットやポスターに掲載され、がん検診の定期的な受診を呼びかけます。

### 【2025年度がん征圧スローガン】

**健康は 予防と検診の 二刀流**  
(宮城県支部)

#### 【優秀賞】

- 始めよう! 健康推し活 がん検診 (福岡県支部)  
「もう行った?」 声掛けあつて がん検診 (長崎県支部)  
がん検診 あなたを守る 第一步 (宮崎県支部)

## 全国予防医学技術研究会で発表を行いました

第58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）が下記のとおり予防医学の分野から77題が発表され、当財団も1名が発表を行いました。

日 時：2月20日（木）～21日（金）

会 場：京都テルサ（京都府京都市）

テー マ：～新たなる予防医学技術の向上を目指して～

発 表：胃部集団検診におけるFPD搭載デジタル透視撮影システムの使用経験

健診部放射線課 蝶川雅秀

## ASHISM2025出展報告

2月24日（月・祝）に群馬県NETSUGEN、GINGHAMで開催された「ASHISM2025～足を見ようよ！人生100年歩こうよ～」（主催：足人の会 岡田克之代表）にブース出展しました。

当日は、骨密度測定と血管年齢測定を行い、予想より多くの方がブースに立ち寄ってくれました。

来場者は健康に関心を寄せている人が多く、骨密度を高めるためにはどうしたらよいかなどの質問もありました。

健康に過ごすためには、まず自分自身の身体に関心を寄せることが大切です。その一部が今回ブース出展をした「足」に注目することもあります。

今後も当財団は皆さんに健康を意識した生活を送ってもらうために、イベント等を通じて啓発を行っていきます。



## 令和6年度(第12回)群馬県地域保健研究発表会 開催報告

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6日（木）、群馬県庁29階291会議室で開催しました。

県内の地域保健関係者が一堂に会するこの発表会は、日頃から関心が寄せられているテーマも多く、多くの聴講の方が熱心に耳を傾けていました。



No.	演 題	発表者
1	沼田市国保特定健診における新型コロナウイルス感染拡大前後の受診者の検査結果の変化について	沼田市健康福祉部 島村仁基
2	23条通報にかかる警察官を対象とした研修会の取り組み～ゲートキーパー研修を組込んだアンケート結果の分析～	群馬県こころの健康センター 清水佳恵
3	伊勢崎管内における感染対策の地域ネットワークについて	伊勢崎保健福祉事務所 橋本枝里香
4	外国出生結核患者の地域DOTSにおける保健師の支援	太田保健福祉事務所 浦野聰美
5	生活習慣病重症化予防事業における受診勧奨介入効果～検査値維持改善変化からの考察～	高崎市保健所 太田百合子
6	子宮頸がん検診（細胞診検査）の若年層受診の重要性とHPV検査単独法における懸念材料	群馬県健康づくり財団 松村純一
7	オープンデータでみる群馬県の子宮頸がん～がん登録データに基づく統計～	群馬県健康づくり財団 下田岳
8	石綿による健康被害と予防処置	群馬県薬剤師会 島田光明
9	結核菌VNTR解析において一致又は類似を示した2事例について	群馬県衛生環境研究所 中澤景子
10	群馬県における拡大新生児スクリーニングの概説	群馬県健康づくり財団 五十嵐信吾

## 令和7年度新規採用職員紹介

令和7年度、6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氏名（ふりがな）・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



- 1 ①閑綾香（せきあやか）・臨床検査技師 ②威風凛然 ③物事を追い続ける力 ④一日も早く一人前になれるよう、精一杯頑張ります。

- 2 ①松井絢華（まついあやか）・事務 ②雨垂れ石を穿つ ③目標に向けて計画を立て物事に取り込むこと ④日々誠実に仕事に励むつもりですので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

- 3 ①松島晴香（まつしまはるか）・臨床検査技師 ②一視同仁 ③物事に柔軟に対応すること ④一日も早く皆様に貢献できるよう頑張ります。

- 4 ①大山秀康（おおやまひでやす）・事務 ②失意泰然得意冷然/A Little Bit Better ③何事にも気負いすぎず、好奇心旺盛にチャレンジする精神 ④県民が安心して施設を利用できるよう尽力します。

- 5 ①笠原諒太（かさはらりょうた）・運転技師 ②七軒び八起き（失敗してもあきらめない） ③素直さ!! ④一日でも早く、仕事を覚えていきたいと思います。

- 6 ①森嶋豊（もりしまゆたか）・運転技師 ②誠心誠意 ③自動車の長距離運転 ④安全運転第一に社会貢献できるよう努めます。

# 母の日キャンペーン(無料乳がん検診)を実施します

今年も女性のがん検診受診勧奨キャンペーンとして『母の日キャンペーン』を下記のとおり実施します。できるだけ多くの女性に乳がん検診を受診していただくことを目的に、無料で乳がん検診も実施します。当日は、乳がん・子宮頸がんの啓発パネルの展示や乳がん自己触診モデルの体験を行います。

先着で35名の方に無料でがん検診が受けられるクーポンを差し上げていますので、詳細をご確認の上、ぜひお申し込みください。

日時：5月11日（日）

10時～13時

場所：けやきウォーク前橋

駐車場内（前橋市文京町）

電話：027-269-7403



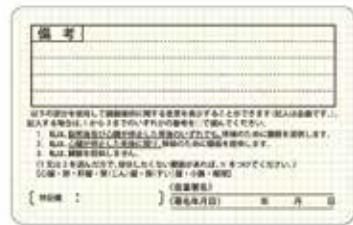
## 臓器移植意思表示をしましょう

臓器移植とは、臓器の機能が低下し、移植でしか治らない人に臓器を提供し、健康を回復しようとする医療です。現在日本で、臓器の移植を希望して待機している人は約16,000人。それに対して移植を受けられる人は、年間およそ600人とわずか約4%です。

新年度が始まり、新しい生活が始まつた人も多くいると思います。会社や学校に通うため免許を取った方、保険証をマイナンバーカードに切り替えた方、ぜひ裏面を見てください。マイナンバーカードや保険証、免許証の裏には臓器移植に関する意思表示ができるようになっています。

私たちは臓器移植に関して4つの権利を持っています。「臓器を提供する権利」「臓器を提供しない権利」「移植を受ける権利」「移植を受けない権利」。これらの権利は全て等しく尊重されます。そしてその権利を明確にできるのが意思表示です。

ぜひ新しい生活のはじめとして、臓器移植の意思表示をしてください。



編集後記

職場で受けた健康診断の結果が返ってきました。今回はオプション検査でアレルギーの血液検査もしたので、結果を見てみたところ聞き馴染みのないシラカバアレルギーであったことが判明しました。シラカバは北海道に多く自生しているそうなので、北海道移住計画は計画倒れとなりました。（H）

