

Vol.14

2024年  
夏号

# さが健財だより すこやか

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊

## 特集

がん征圧・患者支援チャリティイベント  
リレー・フォー・ライフ・ジャパン  
2024 佐賀 10th Anniversary

〔健診・検査情報レポート〕

乳がん検診の広域化

〔Try it!! たためてみよう!〕

4LIFE for HEALTH  
—さが健康維新県民運動—  
4つの健康ライフで生活習慣病予防

〔すこやか★インフォメーション〕

「2024 がん征圧県民のつどい」など  
健診・検査センターのご案内

◀リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023佐賀での  
「夢バルーン」の夜間係留



## すこやか★インフォメーション

### 2024がん征圧県民のつどい



フリーアナウンサー  
中井 美穂 さん

佐賀県健康づくり財団では、毎年9月の「がん征圧月間」に、がん予防に関する正しい知識や診断治療等の最新のがん情報を広く県民の皆さまにお伝えするための講演会を開催しています。今年は、9月28日(土)13時30分～、佐賀市・アバンセホールにて“2024がん征圧県民のつどい”を開催いたします。講師として、フリーアナウンサーの中井美穂さんをお招きして、1年間の人工肛門生活と「がん啓発」に込める思いをご講演をいただきます。他にも、「展示・体験コーナー」なども多数ございます。

入場は無料です。詳しくは、佐賀県健康づくり財団総務企画課までお問い合わせください。

#### 中井美穂 プロフィール

87年日本大学芸術学部を卒業後、フジテレビに入社。アナウンサーとして「プロ野球ニュース」「平成教育委員会」など多くの番組に出演し人気をアツめる。95年フジテレビ退社。97年から22年まで「世界陸上」(TBS)のメインキャスターを務めた。現在は「タカラヅカ・カフェブレイク」(TOKYO MXテレビ)、「スジナシ」(TBS)、「華麗なる宝塚歌劇の世界」(時代劇専門チャンネル)、「アルパレスの空」(BS テレ東・ナレーション)等にレギュラー出演。その他、映画・演劇のコラム、動画配信番組、イベントの司会、クラシックコンサートのナビゲーター、朗読など幅広く活躍している。NPO法人がんネットジャパンの活動に賛同し、2018年理事に就任。がん啓発のイベント・市民公開講座の司会などの活動もしている。

### 令和5年度複十字シール募金・がん征圧募金の実績報告

令和5年度に多くの皆さまにご協力いただきました複十字シール募金及びがん征圧募金の実績額をご報告いたします。

- 複十字シール募金… 700,958円
- がん征圧募金… 384,093円

◇多額の寄付をくださった方々

- ◆複十字シール募金
  - ・医療法人 信愛整形外科医院
  - ・ひさの循環器・内科
- ◆がん征圧募金
  - ・医療法人 信愛整形外科医院
  - ・ひさの循環器・内科



多数の方々にご協力いただきましてありがとうございました。

集まった寄付金は、結核予防・がん予防の普及啓発活動に役立っています。

### ●佐賀県健診・検査センター(2F)のご案内

健診種別	ご予約お問合せ先	
日帰り・1泊人間ドック	0952-37-3313	平日の8:00~17:00 (多くのオプション検査を準備しております。)
生活習慣病予防健診		
定期健康診断	0952-37-3314	平日の8:30~17:00
毎日健診(市町特定健診・がん検診)		





「他県の活動と比べても、行政のバックアップが増えているのがうれしいですね」と事務局を務める木下さん。

順調に見えたRFLJ佐賀の活動ですが、2020年から新型コロナウイルス感染症拡大という未曾有の事態に直面し、イベントを中止せざるを得なくなりました。形を変えても開催したいという実行委員の熱意が実り、県庁でパネル展という形で告知活動を行ったことも

コロナ禍を乗り越えてくっしこの精神で

5年ぶりの夜越え開催  
9回目の開催となった2023年は、新型コロナウイルスが5類に移行。各地でリアル開催の機運が生じてきたものの、感染に不安を感じている方への負担を鑑みて、13時から21時までの1日で開催しました。そして、10回目となる2024年は、佐賀市のどんだんどの森での夜越えイベントが5年ぶりに復活します。日時



ていきました。

クアッパが厚いのは佐賀ならではの強み。がんサバイバーである大会会長、県知事も毎年参加して、最初の1周を一緒に歩くんですよ」と、木原さんも温かなエールを感じているようです。



左から、木原慶吾実行委員長、山口祥義知事、フリーアナウンサー笠井信輔さん、池田秀夫大会会長

あったそうです。「立ち上げから5年。活動が軌道に乗ってきたときにコロナ禍に突入し、思うように活動ができなくなりました。そんな苦しい状況の中で原動力となったのは、これまでに旅立った仲間のために続けたいという想いでした。この先、10年20年と活動を継続していくためには、みんなが気軽に安心して参加できる雰囲気づくりが大切。無理をしないで、でくっしこ(できるだけ)の精神でやっていきたいと思っています」と木原さんは話します。

5年ぶりの夜越え開催

う)セレモニーなど、恒例のイベントを丁寧に行っていきたい」と意気込みを語ってくれた木下さん。リレーイベントの最初の一周をがん患者やがん経験者が歩く「サバイバーラップ」をはじめ、医療従事者に相談できるブースやミュージシャンによるライブ、熱気球「夢バルーン」の夜間係留も予定しています。木原さんは「家族や友人ががんサバイバーで何か役に立ちたいと考えている方も多いはず。がんについて考えるきっかけづくりとして気軽に足を運んでもらいたい」と来場を呼びかけます。



# がん征圧・患者支援チャリティイベント

## リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024 佐賀 10th Anniversary



### 「あなたの一步が輝く未来を！」

がん患者を支援するために、世界各国で行われているチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」。ここ佐賀でも毎年9月に開催され、がん患者や家族、支援者らが交流と啓発の輪を広げています。今年で10周年を迎える「リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀」の実行委員会の2人に、活動に懸ける思いや今後の抱負などを聞きました。

リレー・フォー・ライフとは？

「がん患者の支援」と「がんの征圧」を目標に掲げ、がん患者やその家族、支援者らが交代で夜通し歩くイベントです。1985年に米国で始まり、現在では世界約30カ国に広がっています。日本でも2006年から始まり、2023年度は全国49地区で開催され、約4万196人が参加しました。イベントで得られた寄付金は日本対がん協会を通じて、がん研究の助成や若手医師の育成などに役立てられます。

共に歩き、語り、偲ぶ 24時間チャリティイベント

「がん患者は24時間、がんに向き合っている」という想いを支援する



RFLJ 木原慶吾さん

ための24時間チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」(以下RFLJ)。共に歩き、語り合うことで生きる勇気と希望を生み出したいというこのイベントは、米国から全世界に広がり、ここ佐賀県でも2015年に始まりました。今や日本人の二人に一人はがんになると言われる時代です。佐賀県は、がんによる死亡率が全国平均より高く、肝がんにいたっては全国ワースト1位は、脱却したものの、この不名誉な現状を改善するために、啓発活動をはじめとするがん征圧活動をボランティアで行っているのが、RFLJ佐賀実行委員会です。実行委員長を務める木原慶吾さん(72)は、誰もが知る佐賀のミュージシャン。12年前に肺がんを患い、克服した経験を持つ木原さんは「がんになっても住みよい佐賀を目指して、がんサバイバー(がんの告知を乗り越え、勇気をもって今を生きているがん患者さんやがん

10周年を迎える RFLJ佐賀

経験者)やケアギバー(サバイバーのご家族やご遺族、支援者)をはじめ、さまざまな人がつながり合える場をつくりたい。リレーイベントで共に不安な夜を越え、夜明け前に現れる空を見ると明日への希望がわいてきます」と話します。

2015年、木原慶吾さんを実行委員長に、福岡のRFLJを5年間サポートした経験を持つ木下博和さん(51)ら数名の有志が集まり、RFLJ佐賀が立ち上がりました。最初の数年は、イベントの運営など試行錯誤の連続だったそうです。がん患者とその家族、支援者の積極的な参加をはじめ、行政や医療従事者の支援を受けながら、地域一丸となって活動の幅を広げ



RFLJ 木下博和さん

## ◆ やってみようセルフチェック ◆

### チェック2 さわって

「しこり」はありませんか？



ワキの下もよくcheck!

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

### チェック1 見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？



鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見てください。

### チェック4 横になって

「しこり」はありませんか？



仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

### チェック3 つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？



指で乳頭の根本を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

出典：認定NPO法人 J.POSH

**早期発見のために**  
 まずは、自分の乳房の状態に関心を持ち、意識する「プレスト・アウェアネス」が重要です。意識することで、乳房の変化に気づき、病院を受診してみようというきっかけにもなります。  
 2年に1回の乳がん検診とともに、毎月1回は、入浴時や就寝前に横になったときに、しこりがないか指の腹を滑らせて乳房を触診してください。

### プレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

【お問い合わせ先】

佐賀県健康福祉部健康福祉政策課  
 がん撲滅特別対策室

電話：0952-25-7491 FAX：0952-25-7206  
 メール：kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp

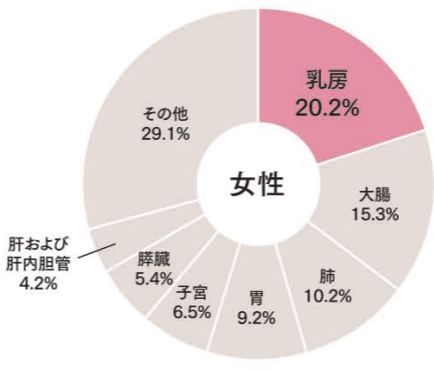


# 乳がん検診の広域化

県内の登録医療機関であれば  
 居住する市町を越えて受診できます！

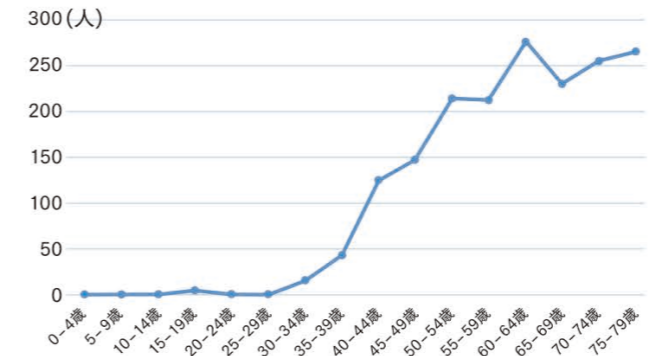


図1 部位別のがん罹患率の割合



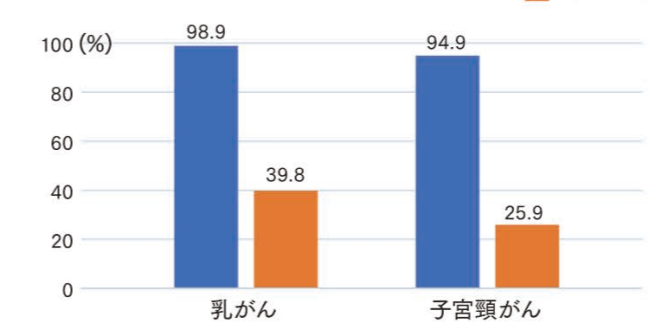
出典：2020年全国がん登録罹患率・率報告

図2 乳がんの年齢階級別罹患率(人口10万人当たり)



出典：2020年全国がん登録罹患率・率報告

図3 がんの進行度別に見た5年生存率



出典：国立がん研究センターがん診療連携拠点病院等院内がん登録2014-2015年5年生存率集計報告書

**佐賀県の乳がん罹患状況**  
 佐賀県では、2020年にがん(上皮内がん除く)と診断された方は約6,400人、そのうち乳がんは約600人です。乳がんは、女性の罹患割合の中で最も高くなっています(図1)。  
**佐賀県の乳がん死亡状況**  
 佐賀県では、2022年に乳がんで亡くなった女性は108人です。女性の死亡者数のうち、乳がんは、大腸がん(177人)、肺がん(144人)、膵臓がん(129人)に次いで4番目に多い状況です。

**乳がん検診について**  
 自治体で推奨している乳がん検診は、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。早期発見、早期治療で大切な命を守るために、40歳以上の女性は2年に1度、定期的に検診を受診することが大切です。  
 一般的に治療後、5年間再発がなければ、おそらくがんは治ったのだと考えられ、5年生存率が治療の目安として使われてきました。国立がん研究センターの調査結果によると、早期発見、早期治療で

た方の9割以上が5年たっても生存しています(図3)。  
 早期の乳がんは自覚症状がほとんどありません。普段と異なるしこり、乳房のひきつれ、乳頭から血性の液が出る、乳頭の湿疹やただれなど気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診してください。  
**佐賀県における乳がん検診**  
 佐賀県では、2024年4月から集団検診に加えて個別検診が全市町で受診できるようになりました。市町が実施するがん検診

は、お住まいの市町にある医療機関でしか受診できませんが、県内の市町以外の医療機関でもがん検診が受けられるようになりました(広域化)。  
 自己負担額は、お住まいの市町で異なります。詳しくはお住まいの市町へお問い合わせください。  
 受診できる医療機関は、現在、県内19医療機関です。左記の二次元コードから確認できます。  
 なお、受診される前にあらかじめ医療機関へお問い合わせください。



## ～HPVワクチン～

平成9～19年度生まれの女性の方へ  
**キャッチアップ接種**についてご検討ください！

### 公費で接種できるのは令和7年3月末まで

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかります。  
 接種を希望される方は、お早めの接種をご検討ください。



### 『ワクチンで予防できるがん』

日本では、毎年約11,000人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人の女性が亡くなっています。20歳代から増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失い妊娠できなくなる人も、毎年約1,000人います。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因で起こるがんですが、ワクチンを接種することによりウイルスの感染を抑えることができ、「ワクチンで予防できるがん」と言われています。

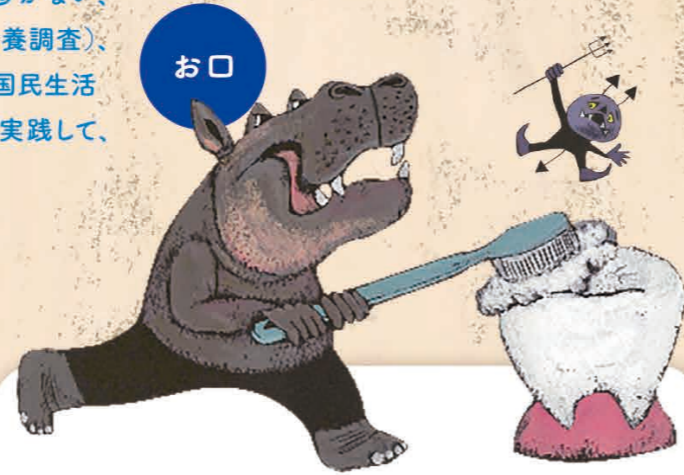
HPVワクチンは、県内医療機関で接種することができます。  
 詳しくはお住まいの市町ホームページなどをご確認ください。

〇〇市・町 HPVワクチン

Try it!!  
やってみよう!

### 佐賀県の現状

佐賀県はメタボリックシンドロームや糖尿病、その予備群の割合が多く、生活習慣病対策が課題です。しかし、自家用車に依存しがちで歩かない、野菜の摂取量が目標(1日350g)より80gも少ない(国民健康・栄養調査)、男性の喫煙率は28.4%で全国平均(25.4%)より高い状況です(国民生活基礎調査)。健康の入口である歯科を含め、4つの健康ライフを実践して、生活習慣病を予防しましょう。



お口

おやすみ前のしっかり歯みがき

## くちパト

お口のパトロールライフ

### お口を守って身体を守る

むし歯や歯周病などのお口のトラブルは、糖尿病や肺炎などの様々な病気を引き起こします。お口の健康を守ることで体の健康を守りましょう。

寝る前の歯みがき

定期歯科健診

#### 菌を増やさない

歯周病菌は寝ている間に増えやすくなります。寝る前の歯みがきをしっかりと行い、その後は何も食べずに寝ることが歯周病予防に効果的です。

#### 異常を早期発見

むし歯や歯周病は症状の進行がわかりにくいので、定期的な健診を受けることで、病気の早期発見ができ、重症化を防ぐことができます。

むし歯・歯周病予防のポイントはこちら



## 6ヶ月後の卒煙で健康に ノンスモ NON-SMOKING LIFE

### 卒煙で自分も家族も健康に

喫煙は、がんや心疾患だけでなく、脳卒中、歯周病、糖尿病など様々な生活習慣病のリスクを高めます。

6か月間の禁煙を達成すると、たばこがいらぬ生活が始まります。

卒煙で、自分も家族も健康なノンスモークライフを楽しみましょう。



卒煙サポートツールのダウンロードはこちら

たばこ



# LIFE 4 LIFE for HEALTH

## - さが健康維新県民運動 -

### 4つの健康ライフで生活習慣病予防

佐賀県 健康福祉政策課

## いただきますは野菜から ベジスタ! SAGA VEGETABLE START project

### 野菜からはじめる健康ライフ

佐賀県民の野菜摂取量は、1日350gの目標に対し約80g不足しています。(国民健康・栄養調査)

生活習慣病予防の第一歩を

「野菜から食べる」ことから始めましょう。

野菜から食べると、野菜の食物繊維によって炭水化物がゆっくりと体に吸収され、急激な血糖値の上昇を抑えてくれます。また、よくかんでゆっくり食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐこともでき、食後のエネルギー消費量がアップするので、太りにくい体づくりになります。

旬の野菜とおすすめメニューはこちらからベジスタInstagram



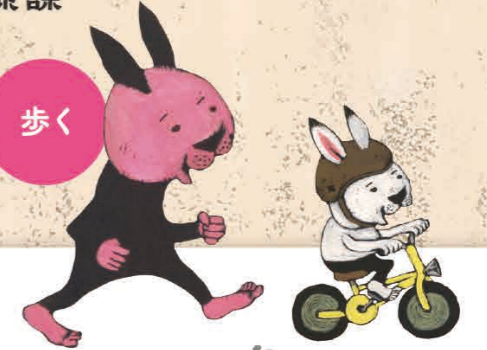
ぬりえやクイズのダウンロードはこちら



野菜



歩く



毎日あと10分歩く動く

## プチテブ

PETIT ACTIVE LIFE

### 楽しく続けるアクティブライフ

歩いたり、簡単な運動をしたり、掃除や買い物でOK! ジム通いやランニングなど、長時間の運動が続かなくても、プラス10分のアクティブな生活から始めてみませんか?

プチテブの紹介はこちら



## SAGATOCO

始めるプチティブライフ

サガトコ「SAGATOCO」とは、ウォーキングや健診などの健康活動で貯まったポイントで、県内の様々なサービスを受けられる、佐賀県の公式アプリです。なかよしグループで家族や友達と競ったり、目的地をめぐるスタンプラリーなどの機能もあります。年1回、ポイントを利用した抽選会も実施しているので、歩いて貯まったポイントでぜひご応募ください。

ダウンロードはこちら

