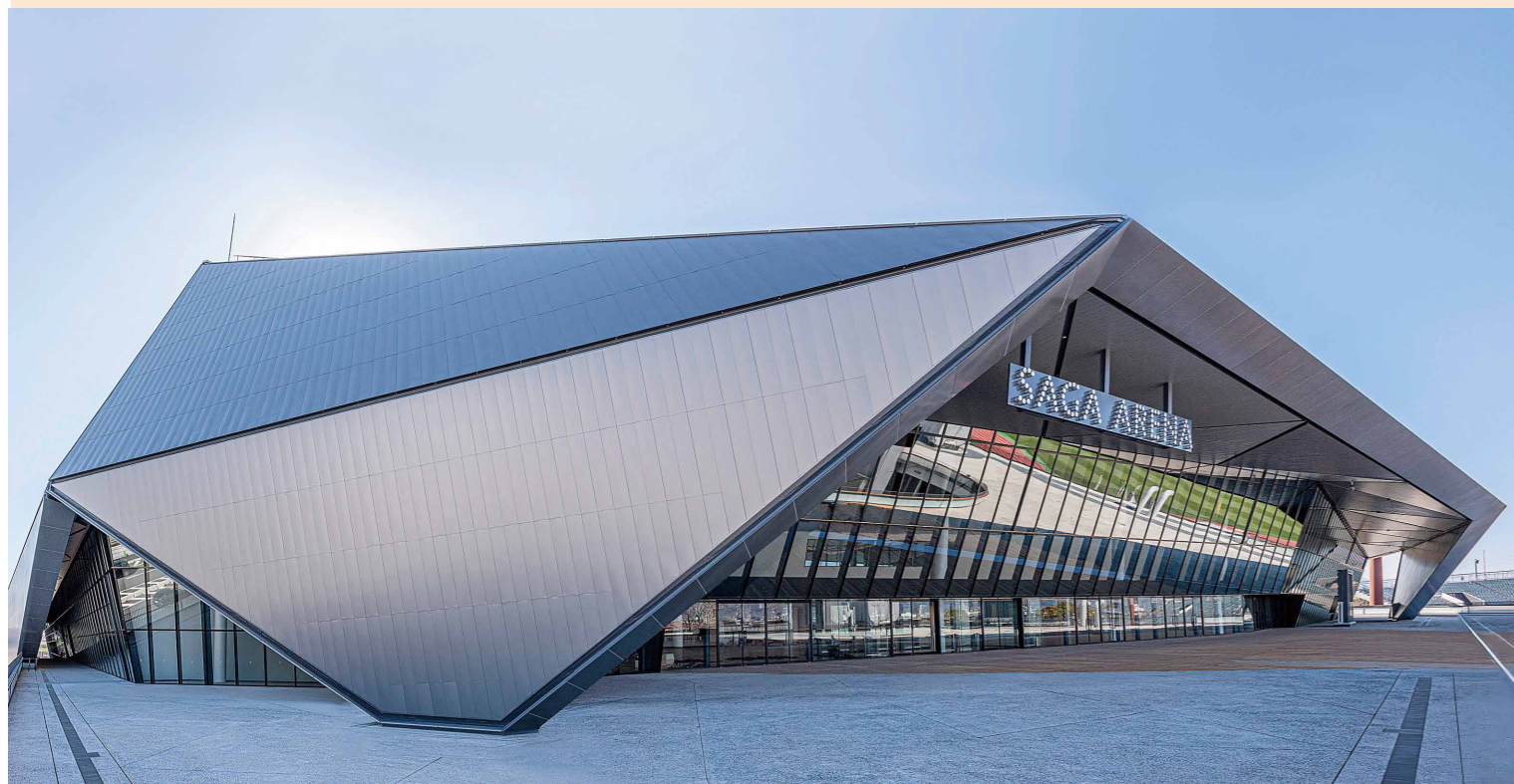


Vol.13

2024年  
新春号

# さが健財だより **すこやか**が

佐賀県のみなさまの健康をみまもり隊



▲SAGA ARENA ～新時代のエンターテインメントアリーナ～

〔健診・検査情報レポート〕

がん検診の受診率向上

〔Try it!! ためしてみよう!〕

スロージョギングをはじめてみませんか?

〔特集〕

2024国民スポーツ大会、全国障害スポーツ大会の紹介

〔インフォメーション〕

- 2024 AYA世代がん講演会
- 健診・検査センターのご案内



公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団

すこやか★インフォメーション

## 2024 AYA世代がん講演会

AYA世代(15~39歳)で新たにがんの診断を受ける方は、年間約2万人とされています。AYA世代の方々は、就学、就労、結婚、家族計画など、人生を決める重要な出来事が闘病と重なる時期でもあり、多くの悩みを抱えておられます。

佐賀県のAYA世代のがんの現状や、がんに関する正しい知識と一緒に学びましょう。

※AYAとは、Adolescent and Young Adult(思春期・若年成人)の頭文字をとったものです。

- 日 時 令和6年3月10日(日)
- 時 間 13:00~15:30
- 場 所 佐賀メディカルセンタービル  
4階 城内記念ホール  
1階 さん愛プラザ  
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10
- 定 員 50名
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 下記のフリーダイヤルに3月7日(木)までにお申込みください。

AYA世代  
以外の方の  
ご参加  
大歓迎!

佐賀県がん総合支援センター  
さん愛プラザ

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10  
(佐賀メディカルセンタービル1階)

☎「がんの悩み相談ダイヤル」

おひとりでも悩まずに、お電話ください。  
がん患者・家族つどいの会についても、こちらで受け付けいたします。

〈フリーダイヤル〉

**0120-246-388**

- 相談日:月~金曜日(盆・年末年始・祝日除く)
- 時 間:9時半~13時、14時~16時半



### ◎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)		



公益財団法人  
佐賀県健康づくり財団  
https://www.saga-kenkou.or.jp



佐賀県健診・検査センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12番10号  
佐賀メディカルセンタービル内  
TEL 0952-37-3301(代表) FAX 0952-37-3061



# がん検診の受診率向上

佐賀県健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室

## がん検診受診率の状況 佐賀県の死亡原因第1位である“がん”

厚生労働省の集計では、日本人の「2人に1人」ががんと診断され(2019年データに基づく)、男性では「4人に1人」、女性では「6人に1人」ががんで亡くなっています。(2021年データに基づく)

がん検診による早期発見・早期治療で、9割以上が治ると言われています。佐賀県の令和4年度のがん検診受診率は全ての部位(胃、肺、大腸、乳、子宮)で全国平均を上回りましたが、目標の50%を達成したのは、胃、肺、乳のみでした。

早期発見・早期治療には、がん検診が非常に有効です。自分のため、大切な人のために、定期的な受診をお願いします。

### がん予防

がんはウイルスなどの他、食生活や喫煙、運動などの生活習慣がリスク因子とされています。これらに気をつけて、発がんリスクを下げる必要があります。県では、子宮頸がんの原因と言われているHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染の有無を調べる検査を、県内在住の30~44歳(年度末時点)を対象に無料で実施しています。

がんの原因となるウイルスの検査・除去や生活習慣の改善、定期的ながん検診の受診などにより、がんにかかるリスクを下げましょう。

### がんポータルさが

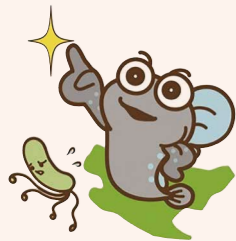
県では、ポータルサイト「がんポータルさが」において、がんに関する情報を発信しています。がん検診の日程や、県で行っている助成制度を調べることができます。ぜひ、ご活用ください。

がん検診の検診日程などが検索できます▶



## 🐾 がんに関する情報を発信しています

### 中学3年生へ向けたピロリ菌検査・除菌治療を行っています



佐賀県の胃がんの死亡率は全国と比較して高いです。

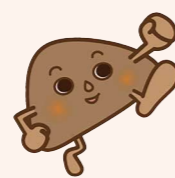
胃がんは、約8割が「ピロリ菌」感染が原因であることが世界保健機関(WHO)報告書で発表されています。「ピロリ菌」

は若いうちに除菌することで、胃がん発症の危険性を減らすことができます。

県では、**県内の中学校に在籍する3年生全員**を対象に、**無料でピロリ菌検査~除菌治療**まで行う、「未来へ向けた胃がん対策推進事業」を平成28年から実施しています。ピロリ菌の検査は、学校の健康診断で使われる尿検査の残りの尿を使って行います。

将来、胃がんで亡くなるリスクを減らすためにも、ぜひ多くの生徒に検査を受けてもらいたいと考えています。

### 肝炎精密検査・定期検査費用助成



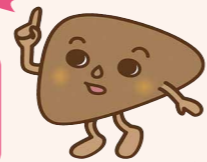
佐賀県では、B型・C型ウイルス性肝炎の保険適用内の対象となる検査費用を助成しています。

●肝炎ウイルス検査で陽性となった方  
**初回精密検査費用の自己負担額を助成**します。

●ウイルス性肝炎の方(治療後含む)

年2回まで、**定期検査費用**の自己負担額の助成を行っています。専門医療機関での定期的なフォローアップにより重症化予防を図りましょう。

お忘れなく!



今年度分の助成申請は、令和6年3月31日まで

©2014 さが肝.net

### CM放映中!

ほっとかないで、ほっとしよう。



佐賀バルナーズの角田太輝選手、サガン鳥栖SROの高橋義希氏、前埼玉西武ライオンズ監督の辻発彦氏にご出演いただきました!

佐賀県では、がん検診受診率向上のため、様々な取り組みを行っています。詳しくは、「がんポータルさが」をご覧ください

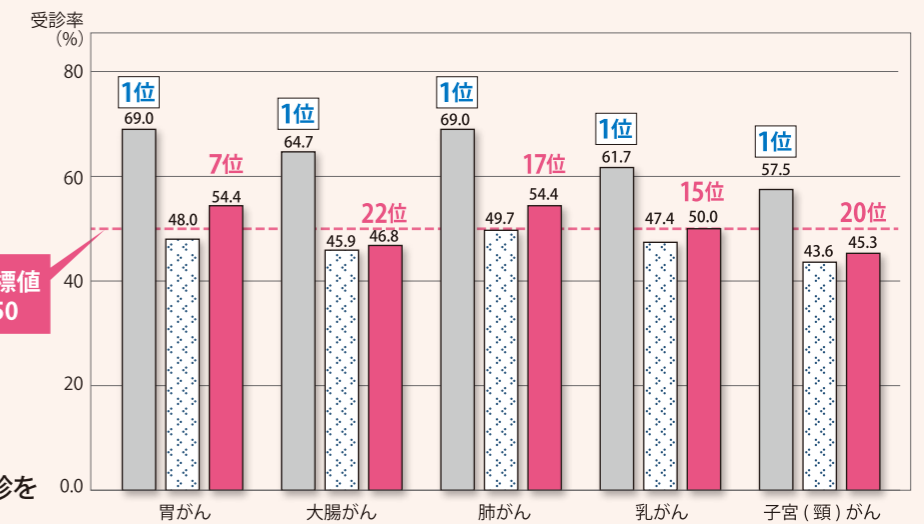
## がんを防ぐための新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：公益財団法人がん研究振興財団

## 🐾 がん検診受診率の状況

令和4年国民生活基礎調査  
※40~69歳(ただし、子宮頸がんは20~69歳)



■ 山形県 ■ 全国 ■ 佐賀県

図2 スロージョギングのポイント



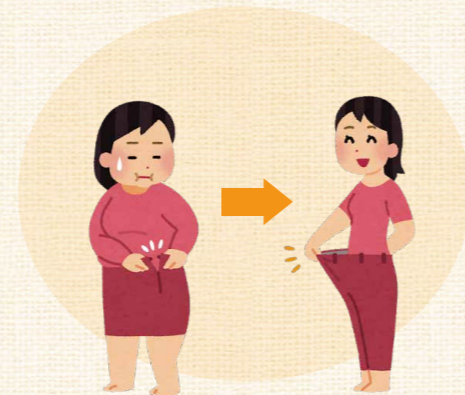
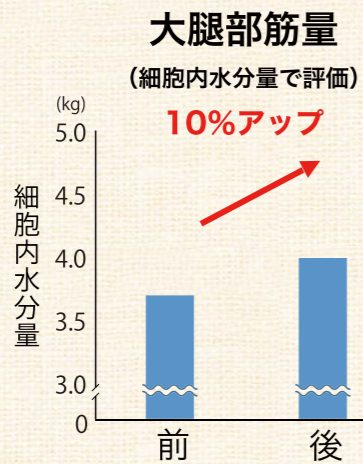
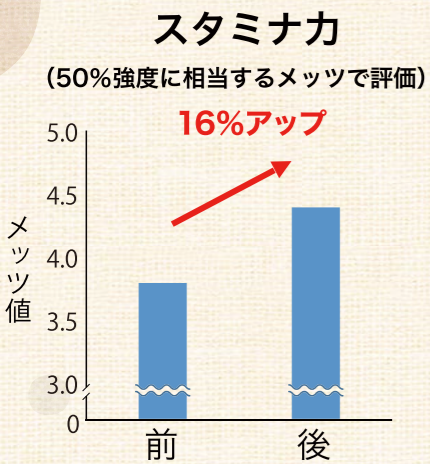
★スロージョギングの仕方

では、スロージョギングの仕方についてご説明します(図2)。まず、大切な点は、ニコニコしながらお友達と会話ができるスピードで始めることです。この運動は、昔からニコニコペースの運動と呼ばれており、高血圧症、糖尿病、肥満症などの生活習慣病の予防と治療にも有効であることがわかっています。次に、スロージョギングのフォームですが、足が地面に着地するとき、フォアフット着地を心掛けます。フォアフットとは、つま先ではなく足裏の前方部分を指します。その場で軽くジャンプして、着地する部分がフォアフットです。この走り方は、かかと着地のジョギングに比べて膝などに衝撃が少ないことがわかっています。最後に、スロージョギングのピッチですが、15秒で45歩程度、あごを少し上げ呼吸は自然に行ってみてください。ピッチが少し早く感じられる方は40歩程度から始めるとよいでしょう。

★スロージョギングの効果

平均年齢70歳の方を対象に、1分間のスロージョギングと1分間のウォーキングを組み合わせた運動トレーニングを、1週間で80セット、12週間実施していただいた研究では、スタミナがアップして下肢の筋量の向上も認められています(図3)。この研究では、1週間で80セット(合計時間160分/週)を目標としました。ですから、1回の運動の持続時間は、特に指定せずご自分の体調に応じて持続運動時間を決めて頂きました。近年では、1日30分間の運動を10分ずつ朝・昼・夕方に分けて実施しても、同様な健康効果が得られることがわかっています。特に、座りっぱなしのお仕事をされている方は、数分の運動でも構いませんので、立ち上がって足腰の筋肉を刺激することをお勧めします。人生100年時代に向けて、健やかな時間を創造できるよう、まずはスロージョギングから始めてみませんか？

図3 12週間のスロージョギングの効果



スロージョギングを始めてみませんか？



「健康のためには運動をしたほうがよい」と言われますが、「運動をしたいけど、どんな運動がいいのだろう?」、「運動はきついで、もう少し楽なものはないかな?」と思われる方も多いのではないのでしょうか?そんな方にお勧めの運動が「スロージョギング」です。

福岡大学スポーツ科学部 教授 檜垣 靖樹

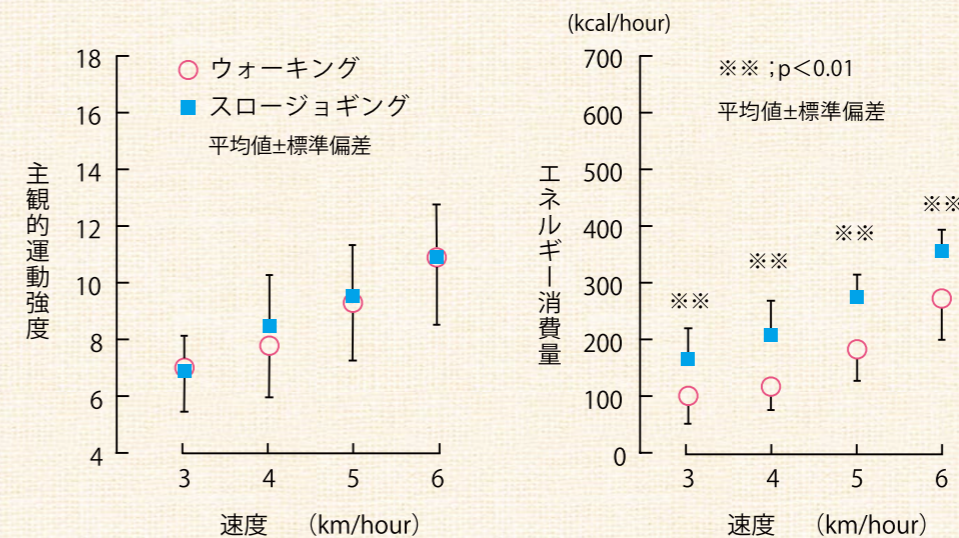
★スロージョギングとは

スロージョギングは、福岡大学名誉教授の故田中宏暁先生が考案された運動で、誰もが気軽に無理なくできる運動です。歩く程度の速さ(時速3~6キロメートル程度)でゆっくり走るのが特徴です。「走る」と聞くと、どうしても「キツイ!」というイメージをお持ちかもしれませんが、ゆっくり歩くようなスピードで走るときつさは、歩くときとほぼ変わりません。例えば、時速5キロメートルのスロージョギングの主観的運動強度を、ウォーキングと比べてみると、両者ともに「かなり楽である」を示します(図1)。走るときに「キツイ」と感じる場合は、スピー

ドを歩く速さと同程度まで遅くすると楽になるのです。ですから、運動を始めようとしている方にとって、スロージョギングは楽に始めることができ、敷居の低い運動といえます。さらに、スロージョギングは、ウォーキングに比べて消費するエネルギー量が高いので、減量したい方にピッタリです。ウォーキングをしている方で、最近なかなか体重が減らない、と感じられている方には特にお勧めの運動です。運動時間を変えずに、運動のきつさも同じで、エネルギー消費量を増やすことができ、脂肪を効果的に減らすことができます。

図1 スロージョギングとウォーキングの主観的運動強度とエネルギー消費量について

運動のきつさ(主観的運動強度)は、スロージョギングとウォーキングで変わりませんが、エネルギー消費量はスロージョギングの方が高い。同じ時間の運動ならスロージョギングの方が減量に効果的。(ランニング学研究、2014より改変)



p<0.01は「ウォーキングとスロージョギングのエネルギー消費量は明らかに異なることを示す」

# Batons ~キミの夢が叶う時~ 全国のカラオケで配信中!

SAGA 2024 イメージソング

## Batons

~キミの夢が叶う時~

Reina Washio

歌 堀尾裕菜 作詞 326 作曲 千穂健功

佐賀県出身のアーティストがつどい、  
みんなの思いが詰まったイメージソングができました!

全国のカラオケ  
DAM・JOYSOUNDで配信中!  
みんなで歌ってね!

SAGA2024イメージソング  
視聴・PVはこちら!

SAGA2024 イメージソング



SAGA2024のイメージソング「Batons ~キミの夢が叶う時~」が全国のカラオケ DAM、JOYSOUND で配信中です。ぜひ、全国のカラオケでご家族、ご友人のみなさまとお楽しみください。

# Sagantier! する・観るを「支える」方を大募集!

佐賀での開催は50年に一度だけ、一緒に新しい大会をつくらう。

## Sagantier!

佐賀のスポーツシーンを支えるボランティア「サガンティア」大募集!

SAGA2024 国スポ・全障スポにて活躍頂くボランティア「サガンティア」を大募集中です!

募集区分	活動内容
国スポ開・閉会式サポーター	国スポ開・閉会式での式典補助や会場案内、総合案内所等で活動
全障スポサポーター	全障スポ開・閉会式での式典補助や会場案内、総合案内所、競技会等で活動
情報保障サポーター	国スポ・全障スポの式典会場や全障スポの競技会場にて手話や要約筆記を用いたコミュニケーション支援を行う

2024年4月1日時点で12歳以上であれば、どなたでもご参加いただけます。お申込みやお問い合わせは、下記の二次元コードを読み込んでいただくか、SAGA2024 実行委員会事務局サガンティア担当までお尋ねください。

佐賀県での国スポ・全障スポ開催は50年に1度しかありません! この記念すべき大会にぜひご参加ください!

皆さまのご応募をお待ちしています!!

応募締切 大会会期 2024

2024/2 国スポ | 10/5 (土) ▶ 10/15 (火)  
全障スポ | 10/26 (土) ▶ 10/28 (月)

SAGA2024実行委員会事務局 (佐賀県SAGA2024・SSP推進局 SAGA2024総務連携チーム)  
TEL 080-4722-7405、080-4722-7624 (サガンティア専用ダイヤル)  
FAX 0952-25-7495  
E-mail sagantier@pref.saga.lg.jp

# SAGA 2024

国スポ・全障スポ  
新しい大会へ。  
すべての人に、スポーツのチカラを。

国スポ 2024 10/5 (土) ▶ 15 (火)  
会期前実施競技 9/5(木)~17(火)、9/21(土)~10/1(火)

全障スポ 2024 10/26 (土) ▶ 28 (月)

いよいよ、2024年、SAGA2024 国スポ・全障スポが佐賀県全域で開催されます。長年、国体の愛称で親しまれてきた「国民体育大会」が、SAGA2024から「国民スポーツ大会」へと名称を変えます。体育からスポーツに変わる今だからこそできる、SAGA2024がチャレンジしている、新しい取り組みをご紹介します。

### — 新しい大会に向けたチャレンジの一例 —

「リアルアスリート・ピクトプロジェクト」では、すべて佐賀県内外で活躍するアスリートのシルエットを元にピクトグラムを制作。選手の個性を知るほど、感動が深くなるのがスポーツの面白いところ。ピクトグラム1つ1つに選手の想いが詰まっています。

他にも、選手の活躍にスポットを当てた表彰制度の創設や、全障スポでは、選手を支える伴走者等、競技支援者にもメダルを授与するなど、「する」「観る」「支える」いろいろな形で、SAGA2024に参加できる取り組みを考えております。

SAGA2024の最新情報については、公式ホームページをご覧ください。

「する」選手も、選手でない人も参加できる大会へ  
「観る」エンターテインメント性の高い大会へ  
「支える」みんなで力を合わせ、つくる大会へ

リアルアスリート・ピクトプロジェクト

伴走者等へのメダル授与

選手の活躍にスポットを当てた表彰

する  
SAGA 2024  
観る 支える

SAGA2024



SAGA2024実行委員会事務局 (佐賀県 SAGA2024・SSP推進局 SAGA2024企画広報チーム内)  
TEL 0952-25-7553 FAX 0952-25-7495 E-mail saga2024kikaku@pref.saga.lg.jp



おかげさまで、10万ダウンロードを突破!  
SAGATOCOを利用してお得にウォーキング、ランニングを楽しみませんか?

