

## 1. お知らせ

「広報にしわき」2019年11月号～2020年1月号まで、健康バンザイを担当しています。11月号は「運動していますか？」 乳がんのリスクと運動」、12月号は「乳がん検診と視触診」、1月号は「進行再発乳がん国際連盟（ABCグローバル連盟）について」の予定です。どうかご一読ください。

## 2. 第5回歩こう会、今年も好天に恵まりました！

もともと、歩こう会を始めたのは、日本はがん検診の受検率が低く、特に兵庫県は低く、乳がん検診は長らく全国最低でした（最近はワースト5位くらいまで改善してきました）。がん検診を受けて、早期発見早期治療すれば、がんは怖い病気ではなくなりました。がん検診をぜひ多くの方々に受けて頂きたい、そのための啓蒙活動を「はなみずきの会」で行って来ました。「にしわき乳がん市民公開講座」がその最初の取り組みです（2014年～2016年の3年連続で正力厚生会のがん患者団体助成事業対象に選ばれ、おかげさまで市民公開講座は地元で根付きました）。しかし、そもそもがん検診に関心のない方にお越しいただくのはむづかしいことでした。それで、きっとみなさんががん検診よりも関心がある（と思われる）運動と食事の大切さの見直しとともに、日頃運動習慣のない方々にご一緒に楽しく歩きましょう、その中で「自然に」がん検診に関心を持っていたければと考えて始めたのが「歩こう会」でした。---こちらもなかなか苦戦しております。がん検診の呼びかけは、西脇市をはじめ、たくさんの方々が精力的になさっていますが、おそらく苦戦なさっているのではないのでしょうか？西脇市では、「ロコミで」がん検診に関心を持っていただく制度として、「健幸アンバサダー」が始まります。私たち歩こう会スタッフも、ロコミの威力を信じて、来年は、今年の参加者のみなさんに誰かを誘って来てくださると昨年を引き続いてお願いしました。歩こう会は、決して「拡大患者会」ではありません。ここまで書いてきましたように、あくまでも、がん検診啓蒙企画なのです。男性の方もお若い方も、運動不足だなと思われる方、ぜひ来年ご一緒に歩きましょう。

ということで、今年のご報告です。朝9時から、西脇市総合市民センター研修館視聴覚室で、西脇市多可郡医師会長の村上典正先生の「ダイエット考 その2」をお話下さいました。そのなかで、世の中の3割の人はほうっておいても関心を持って行動する、残りの7割は働きかけに無反応、この7割を引き込むことが必須、そのために「健幸アンバサダー」が始まりますとのお話が強く印象に残りました。続いて、当院栄養科の大山友里先生が、食事で気を付けること、特に野菜と果物をしっかりとることの大切さをお話下さいました。長野県は男女ともに、1日推奨野菜摂取量＝350gをほぼ達成している唯一の県

です。そして長野県はがんの死亡率が断トツに少ないのです。西脇市健康課の青木さんからはがん検診の受け方についてご説明いただきました。今年最後の検診の申込み締め切りが11月11日であるとのことで、よいタイミングでご紹介いただきました。そして、当日のメインイベント、当院リハビリテーション科の山崎先生、小林先生、千田先生に上半身の体操と恒例のラジオ体操のお手本になっていただきました。それから、歩きに出ました。今年は西脇市のウォーキングコースのうち、「西脇まちなかコース」を端折ったバージョンで40分くらい歩きました。汗ばむ陽気でみなさん上着を脱いでおられました。横尾忠則さんゆかりのY字路のまえで小休止、村上先生の小学校時代の通学路であったそうで、当時のご様子を懐かしそうに話されていました（先生、タオルをピンク色にして下さって有難うございました！）。実は結構上り路のある、歩き甲斐のあるコースでした。来年はぜひみなさんも一緒に！！！！

