

年に1回 健康診断を
受けましょう!複十字シール運動イメージキャラクター
シールほちや

健康づくり情報

スポーツの秋、がんを予防する筋トレのすすめ

筋トレは、①がん予防効果がある
②がん患者にもプラスになる
③がん予防には週30分が良い

筋トレは、がん予防効果がある

運動を週に5日以上行っている人では、ほとんど運動しない人に比べ、がんの発症リスクが2割も減ることが明らかになっています。週に2回以上筋トレを行っている人は、全死因による死亡リスクが23%低く、がんによる死亡リスクも31%も低いことが明らかになっています。筋肉から分泌されるマイオカインというホルモンにがん予防効果があるという見方が有力になっています。

筋トレは、がん予防だけでなく、がん患者にもプラスになる

現在のがん医療では、がんになっても、今まで通りの生活を続け、積極的に運動や筋トレを行うべきだとされています。従来の「療養型の闘病生活」は過去のものとなっています。大腸がんの女性を対象とした調査でも、診断後の運動量が多いほど生存率が高く、再発も減ることが分かっています。最も運動量が多いグループの生存率は最も少ないグループより、生存率が50%も改善していました。

がん経験者を対象とした別のアンケート結果でも、週1回以上の筋トレを行っている人では、筋トレを行っていない患者に比べ、生存期間が延長し、がんを含めたすべての死因による死亡リスクが33%も減少していることが分かっています。

筋トレは、がん予防には週30分が良い

筋トレによるがん予防の効果は週30分が最も高く、週130分を超えるとマイナスになることが分かっています。筋トレによる総死亡抑制効果についても週40分がベストで、週140分を超えると逆効果になりました。ジョギングなどの有酸素運動でも同じですが、やり過ぎはマイナスになります。

筋トレといっても、ジムにある専用マシンを使う必要はありません。おすすめは1) 腕立て伏せ、2) 体幹トレーニング(フロントブリッジ)、3) スクワットの3つ。これで、上半身・体幹部・下半身の筋肉を鍛えることができます。

オススメの筋トレメニュー

①腕立て伏せ



③スクワット

②体幹トレーニング
(フロントブリッジ)

※写真モデルは著者の中川 恵一先生です。

出典：がん対策推進企業アクション事務局
中川恵一先生監修「30分でがんを予防する
筋トレのススメ」

<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

財団職員インタビュー

滋賀県健康づくり財団の健診センター所長を紹介します

①自己紹介をお願いします。

回答 武田千洋（たけだちひろ）です。大阪市出身で、兵庫県宝塚市の病院で勤務後、滋賀県健康づくり財団に勤務しています。健診センター所長として、今年で4年目を迎えました。健診センターと滋賀県の各地で健診をしています。仕事と子育ての両立にも取り組んでいます。



②所長として心がけていることは何ですか？

回答 良い雰囲気づくりです。健康診断が始まる前にスタッフとコミュニケーションをとり、ご利用いただくみなさんに、安心して受診いただける雰囲気作りを心がけています。こちらの雰囲気が受診者の皆様に伝わると思うと、プレッシャーもありますが、大事にしていることです。

③滋賀県の印象はいかがですか？

回答 滋賀県に住んでから7年が経ちますが、滋賀県の人も土地も大好きです。言い過ぎかもしれませんが、観光地に住んでいるかのように居心地が良いです。巡回健診で滋賀県内の各地を回るのですが、ご当地の美味しいものを食べるのが楽しみです。

④元気に仕事をするための工夫は？

回答 リラックスする時間をもつことです。休日は、子供と一緒にベビースイミングで運動をしたり、グランピングをしています。職場仲間と月に2回ほど食事会を開催し、心と体に栄養をいただいています。

⑤お仕事と子育ての両立の秘訣を教えてください。

回答 実は、私ではなく夫の支えのおかげです。夫も仕事で忙しいのですが、ごはんを毎日作ってくれます。おかげで、慌ただしくも、楽しく仕事と子育てを両立できています。

⑥今後の抱負を教えてください。

回答 昨年、認定産業医の資格を取得し、今年から活動しています。今後は、健康診断業務に加え、健康の保持・増進のアドバイザーとして、働く皆さんがより健康でいられるよう取り組みます。

～インタビューを終えて（インタビュアーより）～

武田先生は、明るく気さくな方で、お話を伺っているこちらが笑顔になりました。受診者の方が、気軽にご相談されている姿が目につかびます。武田先生のもと、職員全員が協力して、みなさまに安心・安全に健康診断を受けていただけるよう取り組んでいます。健診センターや巡回健診で皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

財団トピックス

健康づくり財団では、職員の健康づくりに積極的に取り組んでいます。7月10日に行われた職員研修では、滋賀産業保健総合支援センター 産業保健相談員（理学療法士）の大塚洋様を講師に招き、「肩こり・転倒・腰痛の労働災害の予防と対策」をテーマに研修を行いました。

今回の研修内容を紹介します！

①事前の打ち合わせによるオーダーメイド研修

今回は、職場での問題点や、職員の悩んでいる症状を事前の打ち合わせで共有し、さらに職場巡視を行い、問題点などを把握して、職場・職員に応じた研修内容を考えていただきました。

②座学だけでなく、実際に体力をチェックし、気づいていただき、効果的な体操などを行う

研修の中で、実際に体力をチェックする実技を行い、自身の身体の安全性を把握できました。一度その場で実践することで、次に自分一人でも取り組みやすいと感じました。

③転倒・腰痛予防だけでなく、デスクワークの肩こりや疲れ目など、幅広い悩みに対応

労働災害の予防・対策だけでなく、幅広い症状の予防と対策を教えてくださいました。身体症状だけでなく、メンタルヘルスについても対応が可能とのことでした。

～研修を終えて（職員のアンケートより）～

研修を受けた職員の内、アンケートを書いた全員が役に立ったと回答。「実践できる体操を知ったので役立てたい」という意見が半数を占め、他にも「研修中に体を動かして気持ち良かった」「また開催してほしい」という感想がありました。

簡単！これだけ腰痛体操動画（約2分間）



- いつでも、どこでも、一人でもできる
- 短時間で、難しくなく、種目が少ない
- やっていても効果が分かる

QRコードからぜひお試しください



滋賀産業保健総合支援センターについて

今回、研修をお願いした滋賀県産業保健センターでは、今回お願いした専門的かつ実践的な研修はもちろん、窓口・実地での相談も行っています。豊富な経験をもつ専門スタッフが相談に応じ、解決方法を助言してくださるとのことです。気になった方はぜひ一度お問い合わせください。

URL <https://www.shigas.johas.go.jp>
TEL 077-510-0770

財団ニュース

秋はたくさんのイベントで啓発活動を行います。ぜひご参加ください。

事業名	イベント名	日程	時間	場所	イベント内容
結核予防・ 複十字シール運動	街頭啓発	9/24 (火)	7:30~8:30	J R大津駅	募金活動 資材配布
	おおつ健康 フェスティバル	10/6 (日)	10:00~15:00	明日都浜大津	握力測定 資材配布
	GⅡ秩父宮記念杯募金活動	10/20 (日)	13:00~16:00	びわこボート レース場	募金活動 資材配布
	じんけんわく わく冬まつり	12/8 (日)	10:00~14:00	米原学びあいス テーション	○×クイズ じゃんけん大会 ガチャガチャ 資材配布
臓器 移植	グリーンライ トアップ	11/15(金)~ 17(日)	日没~22時まで	フジテック株式 会社	本社ビッグウイ ング研究塔ライ トアップ
	あるがママfes	11/24 (日)	10:00~16:00	ランチ大津京	街頭アンケート 資材配布
がん 対策 普及 啓発	リレー・フォー・ ライフ・ジャパン	10/13 (日)	9:00~12:00	滋賀医科大学 中庭	無料子宮頸がん 検診の実施 (要予約9/27まで に財団にお問い合わせ ください)
	「けんしんを 知ろう」	11/4 (月)	10:00~15:00	ランチ大津京	無料がん検診の 実施 (要予約10/18まで に財団にお問い合わせ ください) がん検診クイズ 乳がんセルフ チェック体験 骨密度チェック
	TEAL BLUE JAPAN in SHIGA	11/18 (月)	16:00~19:00頃	滋賀県庁	子宮頸がん啓発 ライトアップ LEDバルーン打ち 上げ

~特定健診・特定保健指導実践者育成研修(滋賀県委託事業)を開催しました~

7月~8月にかけて、特定保健指導に従事する管理栄養士、保健師などを対象にした研修を4日間、開催しました。

健診センターより

日程等の詳細は
こちら

◆健診・検診に関するお悩みは
ありませんか？

受診や結果に関する相談は **077-536-5218**

◆健診・がん検診・各種検査を
行っています。

ハヨウニ ヨヤク

健診のご予約は **0120-842-489**

(受付時間はご予約、ご相談ともに 9:00~17:00)



発行

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号 TEL: 077-536-5210

