

5月10日に予定しておりました 乳がん予防 母の日街頭キャンペーンは 新型コロナウイルスの影響で中止いたします。



がん予防推進員、サポーター企業の皆様には日頃から、ご協力いただき、厚く御礼申し上げます。今年度も例年と同じように母の日に合わせ「乳がん予防街頭キャンペーンを実施する計画をしておりましたが、新型コロナウイルス感染防止のため中止することにいたしました。秋のピンクリボン月間には、啓発活動を行いたいと思いますので、その際にはご協力をお願いいたします。

連載！！ 「がんを防ぐための新12ヶ条について」シリーズ 今月号は『5条 塩辛い食品は控えめに』です！

がんを防ぐための新12か条



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

日本は多くの方が食塩をとり過ぎています。塩分の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながります。「日本食は魚介類や野菜を中心とするなど世界的に見ても素晴らしい食生活ですが、唯一の欠点は、高塩分ということ」と話されるのは国立がん研究センター 社会と健康研究センター長の津金昌一郎氏。日本の伝統的な食事の良いところを残しつつ、毎日の食事で減塩を意識し、**減塩の工夫**を心掛けましょう。高塩分食品は、週に1回以内に控えましょう！

成人の1日の食塩摂取の目標量

男性8g未満・女性7g 未満 (高血圧の方は6g 未満)

食塩約 1gは
醤油小さじ 1杯
ソース小さじ 2杯

減塩の工夫をご紹介します。

- ・汁物は薄味に！減塩を意識して具沢山にする。
- ・だしやうま味のある素材を使い薄味に調理する。
- ・高塩分食品（塩辛、練りウニなど）は週に1回以内に控える。
- ・しょうゆやみそ、梅干しなどは、減塩食品に替える。
- ・麺類の汁は、飲み残す。

佐賀県がん検診向上サポーター企業を紹介します

今回ご紹介するサポーター企業は、佐賀県、久留米市において、食品スーパーマーケットを展開している(株)スーパーモリナガです。



サポーター企業ご担当の阿部課長にお話を伺いました。「会社設立は1957年で、今年で創業63周年を迎えます。『地域のお客様に心から喜んでいただける店づくりに徹する』、『全従業員の物心両面の幸せを追求する』を会社のモットーにお客様に喜んでいただけるサービスを行っています。お客様にサービスを行うのは従業員です。従業員の成長なしにはお客様によりよいサービスはできませんし、会社の成長ありません。そもそも従業員が成長するためには、従業員一人一人が気持ちよく仕事ができる環境づくりが必要と考えています。その環境づくりの一環として、従業員の健康管理に気を配り、健康診断で精密検査が必要と診断された従業員には、必ず精密検査を受診するように促し、受診状況を把握して健康に対して意識を持ってもらうようにサポートしています。また、健康診断を受ける際には大腸がん検診を取り入れることで、早期発見につながるようにしています。」



〒840-2205 佐賀市川副町南里757番地
TEL:0952-34-7121 FAX:0952-34-7633
<http://www.super-morinaga.co.jp>

サガハイマツトに寄付金贈呈！

ふるさと納税施策応援「重粒子線がん治療の推進」として、一般財団法人佐賀県環境科学検査協会様から寄付金2百万円をいただきました。

一般財団法人 佐賀県環境科学検査協会は水質検査や細菌・異物などの食品検査、ダイオキシン類測定分析、室内環境測定、環境調査測定、その他アスベストの測定分析など業務を行われています。今回の寄付金は九州国際重粒子線がん治療センター（愛称：サガハイマツト）の発展に資するため有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



令和2年3月26日
寄付金贈呈式を行いました。

左：一般財団法人
佐賀県環境科学検査協会
福岡副理事長

右：川久保 前健康福祉部長

平成25年8月27日に治療を開始して、令和2年2月末日まで6年半に4,507人が治療をされました。重粒子線治療を必要とされる患者さんは、今後更に増えると予想されたくさんの方が治療を受けられることが期待されています。サガハイマツトにおいては、確実に治療実績を重ね、さらに信頼を高めていくよう取り組まれており、引き続き皆様のご支援、ご協力をお願いします。



音楽の力で、つながる人の輪

希望のかけはし

コンサート & 交流会

昨年度、佐賀県の肝がん死亡率全国ワースト1位が20年ぶりに返上されました。とはいえ、まだワースト2位になっただけで、依然として全国平均より高い割合が続いています。『肝炎佐賀の会』では、皆さんに肝炎や治療の情報発信また患者との交流の一環として、3年前から毎月1回オカリナコンサート & 交流会を開催しています。しかしながら、今年度は新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、しばらく中止とし、9月からの開催を予定しております。お一人でも多くの方と音楽を楽しみながら、肝臓疾患の予防啓発や健康増進のお役に立ちたいと思っております。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



肝炎佐賀の会 太田代表



9月以降の開催につきましては、下記までお問い合わせください。

肝炎佐賀の会 TEL:0952-20-2828
太田 携帯:090-7454-3252

2020年度の予定(現時点)

9月	9日
10月	14日
11月	11日
12月	9日
2021年1月	13日
2月	10日
3月	10日

おしゃべりサロン開催について

先月号でお知らせいたしました「おしゃべりサロン」の令和2年度開催予定を、裏面に掲載しております。新型コロナウイルスの感染拡大に鑑み、中止・延期等変更がありますので、事前にお問合せいただきますようお願いいたします。

唐津がんサロン ひまわり	TEL:080-1716-4139
多久がんサロン ハート	TEL:090-4586-0806
杵島がんサロン すいせん	TEL:090-3986-6177
鳥栖がんサロン たんぽぽの会	TEL:090-5664-2000

あとがき まもなくGWですが、皆さんはどう過ごされますか？私は自宅を過ごす予定です。カーテンの洗濯、愛車のワックスがけ。断捨離を兼ねて台所の吊り戸に仕舞い込んでいる食器を普段使いに出してみようかな。いつでもできるからとついつい、後回しにしていたことを実行したいと思います。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬
TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268



唐津がんサロン

ひまわり

患者さん、ご家族の方へ

病気の事を考えると
気持ちが沈んだり、落ち込んでいませんか？
がんサロンひまわりではそんなあなたのお話を聞いて共感し、
少しでも前向きになっていただくサロンです。
開催当日のスタッフには、悩みや不安に寄り添う
「ピアサポーター」や「看護師」もいます。
お気軽にお立ち寄りください。



2020年度の開催日

奇数月の第2土曜日

5/9^土・7/11^土・9/12^土
11/14^土・1/9^土
3/13^土

参加無料、
予約は不要
です！

【時間】
13時30分～15時30分

【会場】
唐津市健康サポートセンター「さんて」
〒847-0861 佐賀県唐津市ニタ子1丁目5-1
(旧：唐津赤十字病院跡)



連絡・問合せ先

唐津がんサロン「ひまわり」事務局 田中
☎080-1716-4139

共催：佐賀県、(公財)佐賀県健康づくり財団
後援：唐津市



案内図



多久がんサロン

ハート

♥ 患者さん、ご家族の方へ
病気のことで悩みや辛さをひとりで抱え込んでいませんか？
がんサロンでは患者さん、ご家族の皆さんが語り合える場所です。
スタッフには不安な気持ちに寄り添う「ピアサポーター」「看護師」もいます。
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

【2020年度の開催日】

4/5 ^日 (おしゃべりサロン)	10/4 ^日 (おしゃべりサロン)
5/17 ^日 からだにやさしいお菓子で遊ばせよう！	11/1 ^日 毎日のことだし、大切！お口のケア
6/7 ^日 (おしゃべりサロン)	12/13 ^日 (おしゃべりサロン)
7/5 ^日 アロマ・マッサージ	1/17 ^日 こころのはなし…
8/2 ^日 (おしゃべりサロン)	2/7 ^日 (おしゃべりサロン)
9/6 ^日 かんたん！リラックスヨーガ	3/7 ^日 心を癒す一言…

毎月第1日曜日

(※一部、第2日曜日あり)

— 時間 —
13時30分～15時30分

— 会場 —
多久市中央公民館
1階研修室

参加無料、
予約は不要
です！



連絡・問合せ先

進藤 和美
☎090-4586-0806

主催：多久がんサロンハート事務局
共催：佐賀県、(公財)佐賀県健康づくり財団
後援：多久市



杵島がんサロン

すいせん

患者さん、ご家族の方へ

病気のことで、いろんな心配事をひとりで悩んだりしていませんか？
このがんサロンは患者さん同士や、ご家族の方が自由に語り合える場です。
スタッフ自身もがんを体験し不安な気持ちに寄り添う「ピアサポーター」として、
皆様と一緒に話しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



【2020年度の開催日】

毎月の第1土曜日 (※一部、第2土曜日あり)

4/4^土・5/9^土・6/6^土・7/4^土・8/1^土
9/5^土・10/3^土・11/7^土・12/5^土
2021年 1/9^土・2/6^土・3/6^土

参加無料、
予約は不要
です！

【時間】13時30分～15時30分
【会場】江北町「ネイブル」2階学習室(小)
(杵島郡江北町山口1334)



連絡・問合せ先

藤井 恵子
(杵島がんサロン「すいせん」事務局)
☎090-3986-6177

共催：佐賀県、(公財)佐賀県健康づくり財団
後援：大町町・江北町・白石町
協力：リボンの会

会場案内



鳥栖がんサロン

たんぽぽの会

患者さん、ご家族の方へ

がんがきっかけで、おひとりで悩んだり、落ち込んでいませんか？
がんサロンは、そんながん患者さんやご家族が気持ちを分かち合う場です。
当日は、自身のがん経験を共有し、悩みや不安に寄り添う「ピアサポーター」も
スタッフとして、皆様をお迎えします。ぜひ、お立ち寄りください。

【2020年度の開催日】 偶数月の第3木曜日

4/16^木・6/18^木・8/20^木
10/15^木・12/17^木・2/18^木

【時間】13時30分～15時00分

【会場】鳥栖市社会福祉会館
(鳥栖市元町1228-1)

参加無料、
予約は不要
です！



連絡・問合せ先

豊増 三枝子
(鳥栖がんサロン「たんぽぽの会」事務局)
☎090-5664-2000
メール mieko1016saiko@yahoo.co.jp



共催：佐賀県、(公財)佐賀県健康づくり財団