

若者世代への食生活改善推進員による

食育調理教室

in 栃木県立壬生高等学校

12月9日及び12月16日に壬生高等学校2年生へ学生のための食スキル①朝食の重要性、②野菜の摂取目標量、③減塩、④適正体重、⑤外食やコンビニの上手な使い方について講話しました。両日併せて33名の高校生が参加し、たっぷりきのこのハヤシライス、みそ汁、サラダの調理実習をしました。地元農家の協力で地場産の食材を沢山使用し地産地消の良さを、また、みそ汁の塩分測定では減塩の大切さを交流しながら伝えました。

高校生からはハヤシライスは作ったことがあったけれど、市販のルーを使わないやり方を教えてもらえてよかった。優しく教えてくれて嬉しいとの声がありました。昨年度から実施している事業で、今後も若い世代へ継続し、食育活動を行っていきます。

講話の様子



塩分測定



実施献立



調理実習の様子



健康教室・相談の紹介

健康づくりのジャンプアップ教室

〈バレトン教室の様子〉



今年は、ヨガ、ウォーキング、バレトンの実践、健康講話、調理実習を行いました。

秋晴れの中行ったウォーキングは、心地よい風を感じ、気分転換にもなりました。

バレトン初体験の方からは、やってみると体がすっきり軽くなったとの声がありました。

健診結果説明会



今年から各健診会場で一部の方を対象者に、健診結果説明会を行いました。

保健師、管理栄養士と、健診結果を振り返り、数値を改善するために生活習慣を見直し、健康を維持する方法を一緒に考えました。

参加者からは、また参加したいとの声がありました。

～健康診断のお知らせ～

壬生町では、健康診断を実施しております。定期的な健康診断は、生活習慣病や重大な病気の早期発見・予防につながります。自覚症状がなくても体の中に変化が潜んでいることがあります。

健康診断はあなた自身への大切な投資です。自分の体の状態を知り、安心して毎日を過ごしましょう。

令和8年度の健康診断については、壬生町役場 健康福祉課 健康増進係 (TEL:0282-81-1885) までお問い合わせください。

編集後記

みぶまち健康新聞では、町民の皆様役に役立つ情報を発信しております。今回の健康新聞では、掲載できなかった事業も沢山あります。随時、広報誌などでお知らせを致しますので、皆様のご参加をぜひお待ちしております。

次年度も健康に役立つ情報を発信していく予定ですので、どうぞお楽しみにしてお持ちください。

みぶまち健康新聞

令和8年3月発行

春らしくなり過ごしやすい季節となりました。町民の皆様には、壬生町健康事業にご協力をいただき、ありがとうございます。

みぶまち健康新聞では、健康に関する情報を掲載しているほか、壬生町の保健事業の紹介をしております。

町民の皆様の健康の保持増進に役立てていただければ幸いです。



気になる大腸がん！

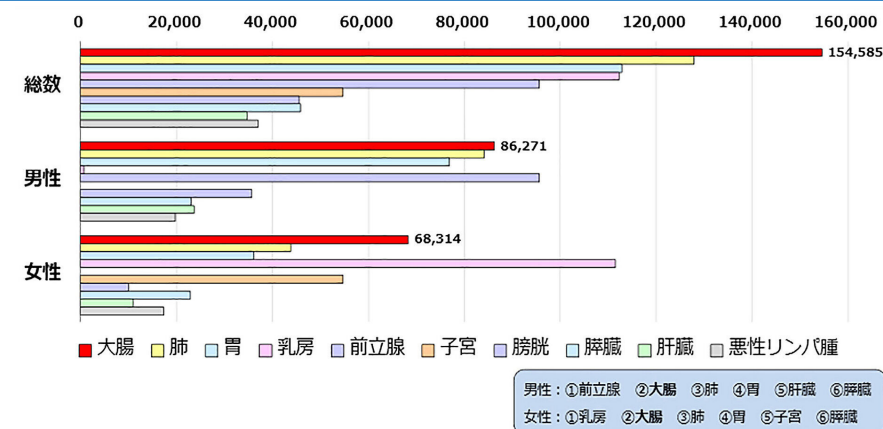
知っておきたい大切なこと

大腸がんとは？



日本人の2人に1人ががんになる時代と言われていますが、その中でも「大腸がん」は非常に身近な病気です。統計によると、大腸がんの患者数は年々増加しており、部位別の罹患数（がんにかかる人の数）では、総数で第1位、男女ともに第2位となっています。

臓器別がん罹患数（2021年）



国立がん研究センター がん情報サービス



◆ 執筆者 ◆

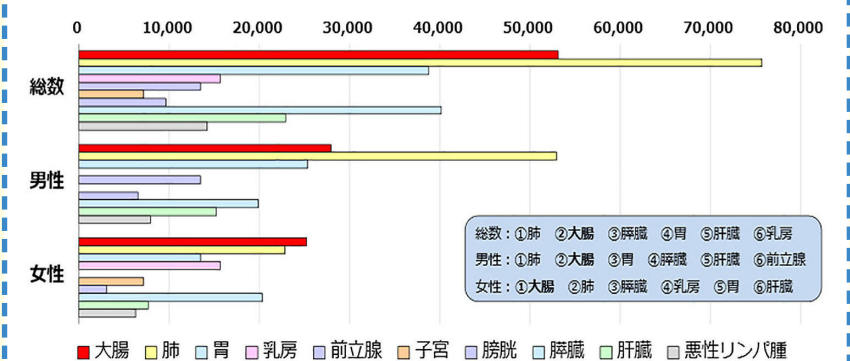
獨協医科大学病院
下部消化管外科

みずしま つかさ
教授 水島 恒和 先生

また、がんによる死亡原因としても大腸がんは男女合計で第2位と上位を占めており、決して無視できない病気です。

大腸がんの最も恐ろしい点は、初期段階ではほとんど自覚症状がないことです。進行して初めて、血便や便が細くなる、便秘や下痢を繰り返す、お腹にしこりができるといった症状が現れます。しかし、恐れる必要はありません。大腸がんは、医療技術の進歩により「治せる病気」になりつつあります。

臓器別がん死亡数（2023年）



国立がん研究センター がん情報サービス



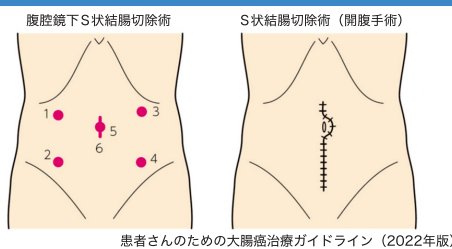
大腸がんの治療と大切なこと

早期（がんが粘膜に留まっている段階）に見つければ、手術ではなく内視鏡で切除することが可能です。この段階であれば体への負担も少なく、完治する可能性も高くなります。もし手術が必要になった場合でも、大腸がんの手術は「より低侵襲（体への負担が少ない）」なものへと進化を遂げています。かつては大きくお腹を切る「開腹手術」が主流でしたが、現在は傷が小さく痛みも少ない「腹腔鏡手術」が普及しています。さらに近年、獨協医科大学でも導入が進んでいるのが、最新の「ロボット支援手術」です。これは、医師が操作ボックスに入り、3Dの立体画像を見ながらロボットアームを操作して手術を行うものです。ロボットアームは、人間の手首以上に自由自在に動く関節機能と、手ブレを防止する機能により、非常に精緻で正確な手術が可能です。これにより、出血量が減り、術後の回復が早くなるだけでなく、以前は難しかった肛門に近い直腸がんでも、肛門を残せる（人工肛門を回避できる）可能性が高まりました。

手術と並んで治療の柱となるのが、抗がん剤などを用いた「化学療法」です。かつては副作用のイメージが強かった抗がん剤ですが、近年はがん細胞の特定の分子だけを狙い撃ちにする「分子標的薬」やがんによる免疫細胞へのブレーキを解除し、患者さん自身の免疫力を再び活性化させてがんを攻撃させる「免疫チェックポイント阻害薬」など、新しい薬が次々と開発されています。また、手術後の再発を防ぐための治療や、手術が難しい進行がんの治療においても、大きな成果を上げています。こうした手術技術や薬物療法の進歩により、大腸がんの治療成績（生存率）は年々向上しています。以前であれば治療が難しかったケースでも、長期生存が可能になる事例が増えています。

しかし、どれほど優れた治療法があっても、やはり一番大切なのは「早期発見」です。早期であればあるほど、体への負担が少ない治療で完治を目指せます。進化した医療を味方につけるためにも、定期的な検診を欠かさず受けるようにしましょう。

開腹手術と腹腔鏡下手術の違い



ロボット支援手術



大腸がん検診を受けましょう！

壬生町では、大腸がん検診を実施しております。

大腸がん検診は、ご家庭で2日分の便を採取することで検査（検便検査2日法）ができます。

ぜひ、受診をして、「早期発見」に繋がしましょう。

～大腸がん検診受診をするには～

【対象者】 40歳以上の壬生町に住民票がある方

【検査方法】 検便検査2日法

【自己負担額】 500円

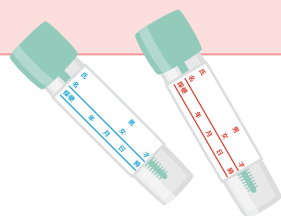
（お申込み後に送付する検便容器に2日分の便を採取し、検診日に提出する。）

【検診日程】 広報みぶ令和8年2月号もしくは壬生町公式WEBサイトをご確認ください。

【申込み】 電話、インターネットにて予約受付 二次元コードからもお申込可能です。

電話：0282 (81) 1885（健康福祉課健康増進係）までご連絡ください。

インターネット：壬生町公式WEB→令和8年度の健診について→「ネット受付はこちら」からお申込ください。



令和7年度

みぶまち・獨協健康大学の活動

町民が町民自身で人とのつながりを作り、『健康なまち壬生町』を目指し、壬生町には人をつなぐ「場所」はあるが活用が限定的になっているという課題の解決に向けて、活動したことをグループごとに報告いたします。

Aグループ

おいしい防災

～災害時に役立つ簡単レシピ体験ポリ袋クッキング～

開催日：11月30日 場所：城内公民館

地域での多世代交流の場を企画しました。会場となった城内公民館は防災設備が充実しており、防災をきっかけに地域の多世代交流が図れるよう、イベントを実施しました。

当日は、ポリ袋を使用して作った災害時でも簡単に調理のできるスープの試食を行い、さらに参加者と一緒にポリ袋を使用してプリンを調理しました。地域の消防団や防災士の方々にもご協力をいただき、防災をテーマとした活動を通して、地域交流につなげることができました。



Bグループ

地域の人達のつながりを盛り上げよう！

～ぼくも私もしいじもばあばも～

開催日：11月29日 場所：壬生町児童館

特に世代間のつながりが少ないと感じ、地域の児童館を活用し、子供から大人まで多世代の方が交流を図れるイベントを企画しました。

イベントの内容としては、地域で活動する住民団体の「マジックステップの会」によるマジックの他、ボッチャや読み聞かせ等、参加者が楽しめる会を実施しました。



Cグループ

空き家を活用した交流

開催日：12月14日 場所：町内の空き家

地域での空き家が増えており、地域住民の交流も希薄になっていると感じ、空き家を活用して、地域のつながりを作ることを目的に企画をしました。

今回の企画では、受講生が所有している空き家を活用し、参加者が楽しく地域でのつながりを持てるように地域で活動する住民主体の活動団体である「マジックステップの会」、「オカリナとピアノと歌“夢”」の皆様にご協力をいただき、楽しみながら交流することができる会となりました。



今年度の活動から見たこと

それぞれのグループで地域の資源を活用し、人と人をつなぐイベントを実施することができました。参加者からは、また参加したいとの声が多く、地域での交流の場が必要とされていることを改めて知ることができました。

今年度の活動を通して、町民が町民自身で人とのつながりを作り、『健康なまち壬生町』を築くための一歩が踏み出せたと感じています。