

記念講演で健診の  
大切さを語る  
アグネス・チャン氏

# ～めざせ！健診率日本一～ 鶴の里健康づくり推進大会

5月30日（日）、鶴田町体育センターにおいて町民1600人が参加して、「健診は自分と家族への思いやり」を大会スローガンに、「～めざせ！健診率日本一～鶴の里健康づくり推進大会」（町・（財）自治総合センター主催）が開催されました。

朝ごはん条例、健診率県ナンバードワン推進運動、そして大会へ

朝ごはん条例制定から2年、健康長寿目標の一つに掲げた「年に一度の健診受診」を健康づくり運動の第一歩として、平成18年12月「鶴田町健診率No.1推進対策委員会」が発足しました。同時に全町44地区ある町内会組織を地区委員会に位置つけて、運動を地域レベルで取り組むことにしました。委員会では地域住民に健診受診を直接的に呼び掛けるといった実践活動が積極的に行われ、平成20年の実績で、胃がん、大腸がん、肺がんの各検診において県内一位の受



- ①鶴田小学校5、6年生150人による大会オリジナルソング「めざせ健診日本一」の合唱
- ②ピアノと三味線による合同演奏
- ③オープニングで、つるた乳幼児園の園児が大会スローガンを披露
- ④大会オリジナルソングに合わせたつるた乳幼児園の園児によるお遊戯



## 健診率日本一への 歌声が響きわたる

開会式終了後、町で健康づくりに取り組む個人・地域への表彰式が行われました。

表彰式では、国保優良家庭56世帯、平成21年度健診率上位5地区、健診率上昇上位地区5地区、大会スローガン応募最優秀者と優秀者、町立中央病院人間ドック最多受診者の方々が会場で紹介され、それぞれに町から表彰状と記念品が贈られました。

### 町から健康づくりに取り組む 方々を表彰

診率になったのです。そして、この取り組みが認められ、昨年和歌山県で行われた「がん征圧全国大会」において、全国自治体として唯一「日本対がん協会賞」を受賞することに繋がりました。

しかし平成20年度から始まった特定検診については、初年度で34・3%、平成21年度においても36%台に留まっており、県内では決して低い数字ではないものの、平成24年度において、国の目標である65%以上を確保するにはまだ道半ばであると言えます。そこで、検診受診は健康づくりの第一歩、健診率日本一という大きな目標を掲げることは、すべての町民が健康長寿に向かうことを意味すると考え、今回の大会を開催する運びになりました。

### 大会オリジナルソング披露

今大会のために制作されたオリジナルソング「めざせ健診日本一」が、作曲者である笹森建英さん（弘前学院大学教授）のピアノ、長峰健一さん、葛西頼之さん、山口晃司さんの三味線伴奏により、鶴田小学校児童5、6年生150人の合唱によって披露されました。

### めざせ健診日本一

作詞 鶴田町朝ごはん  
運動推進本部  
作曲 笹森建英

今日も元気いっぱい  
今日も元気いっぱい  
早寝 早起き 朝ごはん  
それは みんなの 合い言葉  
生き生き仕事に 励むため  
りんごを食べて すこやかに  
みんなは笑顔 ほがらかに  
健診率は日本一  
鶴田町は日本一

- ①総司会を務めてくれた鶴田中学校3年 保志拓実 君と 佐々木黎子 さん
- ②表彰式で大会スローガン最優秀作品の 鈴木幸代 さんに表彰状が贈られる
- ③大会宣言を読み上げる 鶴田中学校3年 瓜田光佑 君と 小野寺千尋 さん





シンポジウムの模様

## 健診の目的は「早期発見・早期治療」 喫煙・多量飲酒には必ず病気が付いてくる

**健診の大切さをテーマに健康づくりシンポジウム**

今大会のもう一つのメインでもある「健康づくりシンポジウム」が記念講演の前に開かれました。

コーディネーターに町立中央病院外科・総合診療科(メタボ外来)医師で、現在、町のメタボ改善教室(メデイコトリム)に取り組み小野正人氏、パネリストに県内がん治療のスペシャリストの県立中央病院医師斎藤聡氏、西北五管内で禁煙・がん予防運動に取り組み五所川原保健所長工藤淳子氏、地域で健康づくり・健診受診運動に取り組み町保健協力員協議会会長相川敏子氏の3人をむかえ、「健診の大切さとは」について話し合われました。

本題のなぜ健診が大切なのか? については、早期発見早期治療のために不可欠なものというのが一致した意見でした。そして、再検査の通知が来ても怖がらず必ず行ってほしいということがあげられました。全員が早期治療で必ず病気が改善できるので、再検査を受けてほしいと述べていました。なお、健診を受けて病気の名前の付かない人(全く病気がない人)は全体の約8%しかないとのことでした。

また、病気を起こす大きな要因に喫煙があげられ、県内男性の喫煙率が日本一で、しかも短命なのはそのことも関わっているのではないかなどが話されました。



②



①

①コーディネーターを務めた県立中央病院医療管理監 小野正人氏(町中央病院外科・総合診療科医師)

②パネリストを務めた3人のスペシャリストたち  
 県立中央病院消化器・腫瘍内科部長 斎藤聡氏(左)  
 五所川原保健所長 工藤淳子氏(中)  
 町保健協力員協議会会長 相川敏子氏(右)



## アグネスさんが「生きる」を語る

講演に集まった1600人の聴衆

### アグネス・チャン氏による記念講演が開かれる

この大会のメインである記念講演が、日本対がん協会「ほほえみ大使」で歌手のアグネス・チャン氏を講師に招き、「明るく さわやかに 生きる」の演題で講演が行われました。

登場とともに「鶴田町の皆さん アグネス・チャンです。本物です。」のあいさつで会場はドットと沸きやかな雰囲気です。講演が始まりました。

講演の中でアグネスさんは、自ら患ったがんと闘った日々を語ってくださいました。6年前に唾液腺に腫瘍が見つかり摘出したこと、その翌年乳がんが見つかり手術したこと、母からがん患者であることを隠すように言われたこと、つらい放射線や投薬治療のことなどを話してくださいました。そして、その中で見つけた病気と真正面から向き合い、明るく生きる生き方について述べてくださいました。

また、ユニセフ大使で世界中の紛争地域を見てきて、戦争で犠牲になるのはいつも子どもたちだということを実に訴えていらつしやいました。

最後にアグネスさんは「早期発見で私のように長生きできるんです」と健診の大切さを聴衆に呼び掛け、「健診率日本一になったらまた会いましょう」と約束して講演が締めくくられました。

### 大会宣言

「健康は人間が自分に贈る、最高のプレゼント」です。

この言葉のとおり、その努力の第一歩こそが、自らの「健康づくり」だと思えます。

わが町では、平成12年、健康で長生きのできる町を目指し「鶴の里 健康長寿の町」を宣言。また、平成16年には、「朝ごはん条例」を制定。今ではこの「早寝早起き朝ごはん運動」は私たちの町から全国へひろがりつつあります。

本日ここに「健診は 自分と家族への 思いやり」をスローガンに開催した、鶴の里健康づくり推進大会を契機に、鶴田町民が健康で明るく心豊かに暮らしてゆぐために、健診率日本一を目指しましょう。

そのためには、  
・1年に1度は健診を受け、健康のバロメーターにしましょう。  
・毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

・正しい生活習慣を心がけ、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

以上、すべての町民のみならずともにもあらためて確認し合い、日本一健康な町を目指すことを、ここに宣言いたします。

平成22年5月30日

鶴田町体育センターにて

鶴田中学校3年 瓜田 光佑

小野寺千尋



①～③表情豊かに講演をするアグネスさん  
④講演の最後に鶴田中学校3年成田直也君からお礼の花束が渡され、笑顔いっぱい握手してくれたアグネスさん



①



③



②