

げんきとちぎ

公式キャラクターの誕生

anniversary

50

TPHSA

2026
No.

48

はじめまして!
まもるんです!



公式キャラクター
けんこうまもるん

01 からだ新発見

- ・がん教育シリーズ最終回!
~がん患者のおもい、がん患者とともに生きる社会~

03 TOPICS

- ・協会けんぽ健診体系の変更点
- ・マイナポータルでの健康保険資格の確認方法

04 事業団インフォメーション

- ・胃X線検査の受診条件の変更
- ・マンモグラフィポジショニングコンテストへの参加
- ・乳がん検診車納車式・配車式の実施
- ・胃内視鏡検査受診枠の拡大
- ・人間ドック特別割引について
- ・身体機能測定について
- ・小規模集合型健診の会場変更

- ・がん征収募金にご協力いただきました
- ・予防医学事業推進関東甲信越地区会議の開催
- ・「リレー・フォー・ライフ2025とちぎ」への参加
- ・情報マガジン「トチベ」への掲載
- ・公式キャラクターの誕生



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団
Tochigi Public Health Service Association

トチリから
スタート!

からだ新発見

File Number

48

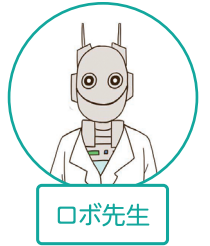
▶ がん教育シリーズ最終回!



けんた
(中学2年生)



やすの
(高校2年生)



ロボ先生

がん患者のおもい、がん患者とともに生きる社会

ロボ先生から、がん治療の心構えと支援について学んだ健太(けんた)と康乃(やすの)。最後に、がん患者さんのおもいと、ともに生きることについて学んでいきます。



ロボ先生

がんの患者さんにとって大切なことは何だと思う?

やすの

がんを早く治すこと!



ロボ先生

そう!でもそれだけじゃないんだ
単に病気を治すだけでなく、「QOL」を考えることが大切なんだ

けんた

QOL?



ロボ先生

そう!「QOL」は「生活の質」のこと
治療中も治療後も、がんと共に歩む気持ちを持って自分らしく生きることが大切なんだよ

がん患者の「生活の質」

一人一人の生き方が異なるように、
がんへの向き合い方も人それぞれ

自分らしく生きられるよう
生活の質 (クオリティ・オブ・ライフ) の維持・向上が大切

やすの

そうなんだ。私たちは、患者さんとどう接すればいいかな?



ロボ先生

とても良い質問だね
実際の患者さんの声をきいてみよう



Q がん患者とどのように接すればよいのだろう

事例1

友人という時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。

何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまでどおりの「自分」を取り戻せるような気がします。

(患者手記より)



3

けんた

これまでどおり接してほしいという願いが伝わってくるね
 がんにかかると生活は変わるかもしれないけど、その人らしさが失われるわけじゃない
 もんね



ロボ先生

そのとおりだよ!!
 では、この患者さんの声からは
 何が考えられるかな?



Q がん患者が暮らしやすい社会
 とはどのような社会だろう

営業の仕事で働いていましたが、
 30代でがんとなり、手術と
 抗がん剤治療を受けました。
 今も定期的に病院に行って体調を
 管理しています。
 体力が戻りきらず、仕事を続ける
 ことが難しくなり、退職せざるをえませんでした。
 好きな仕事だったので、本当に残念でした。
 ただその後、病気のことを理解してくれる職場と出会い、
 今は、体調を優先して働くことができます。(患者手記より) 8



やすの

仕事とがんの治療を両立するためには、職場の理解が大切なのね



ロボ先生

そうなんだ
 患者さんやその家族を支える仕組みは徐々に整備されつつあるけど、まだ十分じゃない
 んだ
 誰もが暮らしやすい社会をつくるためにも、みんなががんについて正しく理解すること
 が大切なんだよ

けんた

ロボ先生からがんについて教えてもらって、イメージが変わったな
 正しく理解することって大切なんだね

やすの

がんは予防もできるし、早期発見と治療もできる
 もしがんになっても自分らしく生きていくことが大切!

ロボ先生

うん!二人とも、大切なことを学ぶことができたね!
 大切な人や自分のために、今からできることを考えてみよう



本シリーズは、文部科学省が作成した「がん教育推進のための教材」をベースにイラストを加えて読みやすく再構成しました。活用
 するに当たっては生徒の家庭状況や心理面についての配慮が必要です。また、扱うがんは「成人のがん」であり、「小児がん」につ
 いて学ぶものではありません。

今回で、がん教育シリーズは終了です。ご覧いただきありがとうございました。
 「からだ新発見」は引き続き、皆さまの健康のお役に立てるような情報を掲載してまいります。
 今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

1 協会けんぽ健診体系の変更点

全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)では、令和8年度から健診の新たな補助制度が始まります。

- ①生活習慣病予防健診の対象者を拡大 対象:20歳、25歳、30歳(胃・大腸がん検診を除いた検査項目)
- ②40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始 対象:40歳~74歳の偶数年齢の女性
- ③人間ドック健診補助を開始 対象:35歳~74歳未満の被保険者(ご本人)

当事業団は、「人間ドック健診実施機関」として補助をご利用いただけます。この機会に当事業団の人間ドックの申込みをお待ちしております。

人間ドック健診補助を利用した場合(金額はすべて税込額)

人間ドック健診料金	協会けんぽ補助金	自己負担額
43,670円	25,000円	18,670円

※健診の詳細については、全国健康保険協会のHPをご確認ください。

《人間ドック健診補助の注意事項》

- ◆原則、必須項目をすべてご受診いただいた方が補助対象となります。やむを得ずキャンセルした場合、理由によって補助が出ないことがあります。
- ◆子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査、骨密度測定、喀痰検査は協会けんぽ補助対象外となります。
- ◆空腹時に受診する必要があるため、受診日当日の朝に食事(水分含む)をとってしまった場合、日程変更か全額自己負担でのご受診となります。

2 マイナポータルでの健康保険資格の確認方法

2024年12月2日以降、これまでの健康保険証は新たに発行されなくなり、その後は健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)を使用するといった仕組みに移行しています。マイナ保険証の利用登録がお済みの方は、ご自身が加入している医療保険の資格情報をマイナポータルから確認・取得することができます。手順は以下のとおりです。詳しくはデジタル庁HPをご確認ください。

- 1 「マイナポータル」を起動する。
(「マイナポータル」アプリのインストールが必要です)
- 2 「マイナポータルにログイン」のボタンを押す。
- 3 マイナンバーカードを使ってログインする。
 - ①利用者証明用暗証番号を入力し、「次へ」ボタンを押す。
 - ②マイナンバーカードの上にスマートフォン背面上部をぴったりと合わせて、「読み取り開始」ボタンを押す。



◆ご加入の健康保険組合から届く書面「資格情報のお知らせ」でも、医療保険の資格情報を確認することができます。

- 4 「証明書」で「健康保険証」を選択する。



- 5 健康保険証の資格情報を確認する。
健康保険証の資格確認情報をスクロールして確認。



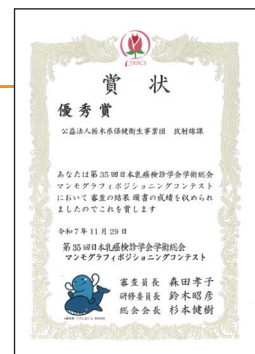
胃X線検査の受診条件の変更

日本消化器がん検診学会より、『胃X線検査マニュアル』が改訂され、胃X線検査の受診条件が変更されました。受診条件については、お手元に届くお知らせ用紙、もしくは受診票裏面の諸注意欄に記載されています。また健診当日、問診にて受診条件や体調など確認いたします。安全に検査を受けていただくためご協力よろしくお願いたします。



マンモグラフィポジショニングコンテストへの参加

第35回日本乳癌検診学会学術総会にて開催された「マンモグラフィポジショニングコンテスト」に、当事業団の放射線技師が撮影した画像を提出し、「優秀賞」を受賞しました。このコンテストはマンモグラフィにおけるポジショニングの重要性を再認識し、「良質なマンモグラフィとは何か」という乳がん検診従事者の共通認識を形成するために行われています。今後とも受診者のみなさまへ良質な乳がん検診の提供に努めてまいります。



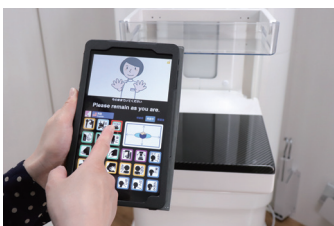
乳がん検診車納車式・配車式の実施

このたび、公益財団法人予防医学事業中央会を通じて、令和7年度一般財団法人日本宝くじ協会の公益法人助成事業から助成を受けて製作した、乳がん検診車(ほほえみ2号)の引き渡しを受けました。

令和8年2月27日(金)に予防医学事業中央会の櫻林理事長をはじめ検診車製作に携わっていただいた方々のご臨席を賜り、盛大に納車式・配車式を執り行いました。



ほほえみ2号



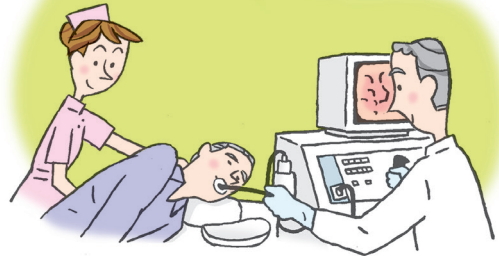
乳がん検診車の新規整備に合わせ、X線検査支援システム「e-検査ナビプラス」を導入しました。本システムはタブレット上に検査説明や動作指示をイラストや手話で表示し、多言語対応で音声案内をします。また搭載したマンモグラフィ撮影装置はAI技術など最新のデジタル技術を結集して開発されており、より高画質な撮影が可能となりました。受診者のみなさまにはより安心安全な検査を受けていただけます。

胃内視鏡検査受診枠の拡大

当施設の間ドックでは、基本コースに加えて、オプション検査として胃内視鏡検査を受診することができます。多くの受診者様からのご要望にお応えし、昨年よりも胃内視鏡検査の予約枠を拡大して実施しております。

このたび、すべての検査室にAI技術を搭載した内視鏡システムを導入し、これまで以上に精度の高い検査をすべての受診者様にご提供できる体制が整いましたので、この機会にぜひ検査してみませんか。

胃内視鏡検査料金：経口：6,600円(税込)／経鼻：9,900円(税込)



人間ドック特別割引について

今年も人間ドックの特別割引を実施することになりました。通常料金よりも、かなりお安く受診できる機会となっておりますので、ぜひお申込みをお待ちしております。

【特別割引実施期間】

令和8年3月2日(月)から令和8年5月29日(金)まで

【対象者】

団体等の補助がない方

【料金(税込)】

基本コース：32,450円(通常料金よりも14,190円お得)

基本コース+胸部CT検査：42,350円(通常料金よりも17,490円お得)



お問合せ先：健康増進部 人間ドック課
TEL：028-623-8282
(受付時間/平日10:00～16:00)

身体機能測定について

健康経営やイベントに身体機能測定(体力測定)がおススメです。

当事業団では、健康運動指導士を事業所等に派遣して身体機能測定を行っています。

身体活動量の向上、運動無関心者への動機付け、転倒災害に対する注意喚起としてご利用ください。

測定項目 閉眼片足立ち、握力、座位体前屈、立ち上がりテスト など



小規模集合型健診の会場変更

とちぎ健康の森本館における空調整備の長寿命化工事が終了いたしました。これに伴い、「コンセーレ(栃木県青年会館)」で開催しておりました健康診断は令和7年度で終了となり、令和8年度はすべて「とちぎ健康の森」での開催となります。お間違いのないようご来場ください。



お問合せ先：集団健診部 健診推進課 TEL：028-623-8383

がん征圧募金にご協力いただきました

令和7年10月2日(木)、日本生命労働組合宇都宮支部 岸本哲哉委員長様より「がん征圧募金」目録が贈呈されました。

がんの予防・早期発見の活動の推進に役立てていただきたいとの思いで、当事業団が実施するがんに関する普及啓発活動である、「がん征圧募金」に寄付をしていただきました。いただいた募金は、がんに関する普及啓発活動のために、活用させていただきます。



予防医学事業推進関東甲信越地区会議の開催

令和7年11月28日(金)に宇都宮市内で、令和7年度予防医学事業推進関東甲信越地区会議を開催しました。

この会議は、公益財団法人予防医学事業中央会及び関東甲信越地区10支部の70名が参加し、事務局長・事業推進・健診検査の3分科会において、事業運営上の課題や今後の展開など、各支部に共通するテーマについて、意見交換を行ったほか、中央会からの助言や健診等の最新の情報提供を受けました。この会議の成果を活かし、今後も、健診・検査の精度向上に努めてまいります。



「リレー・フォー・ライフ2025とちぎ」への参加

令和7年9月20日(土)～21日(日)に「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025とちぎ」が壬生町総合公園陸上競技場(わんぱく公園内)にて開催されました。

「リレー・フォー・ライフ」はがんサバイバーやその家族を支援し、地域全体でがん征圧を目指すチャリティー活動です。

当事業団も実行委員として運営に携わる他、当日は53名の職員が参加し、リレーウォークを通じてがん患者とその家族の支援に向けて想いをつなげました。



情報マガジン「トチペ」への掲載

9月のがん征圧月間に合わせ、生活応援情報マガジン「トチペ」9月号にがんに関する情報を掲載しました。「トチペ」は、栃木県内を中心としたフリーペーパーで、県内の道の駅やショッピングモール、病院など様々な場所で配布されています。無料で手に取りやすく、多くの県民へ普及啓発することが期待できることから、今年度初めて掲載することとなりました。

掲載内容は「がん」や「がん検診」に関する情報や当事業団が実施する「がん征圧募金運動」についてのご案内などで、トチペをご覧になった多くの方に、募金にご協力いただきました。今後も様々な広報媒体を活用し、より効果的な普及啓発に努めてまいります。



公式キャラクターの誕生

当事業団は令和8年3月29日をもって設立50周年を迎えますが、これを記念して事業団の公式キャラクター「けんこう まもるん」を作成しました。

キャラクターのデザイン・名前はそれぞれ、職員による公募を行い、多数の応募の中から広報委員の1次選考、理事長の最終選考で決定しました。

今後は、キャラクターを積極的に活用し、親しみやすさや認知度の向上、より効果的な普及啓発や募金活動などを行ってまいります。

1次選考会の様子



はじめまして!
まもるんって呼んでね!



公式キャラクター
けんこう まもるん

まもるんのプロフィール

- ◇モチーフ
・とちぎ健康の森に棲む、健康と自然を守る純白の妖精
- ◇デザインの特徴
・頭にロゴマークのような髪が付いている
・ふわふわ、もちもちで柔らかく、よく伸びる
・色んなTシャツを持っていてこまめに着替える
- ◇性格
・きれい好きで健康的
・いつも優しくみんなに寄り添っている
・ちょっぴりいたずら好き

お知らせ

各種メディアを利用して、健康に関するメッセージや情報を随時発信しています♪

下野・読売・朝日・毎日新聞
にて告知掲出



新聞

エフエム栃木・栃木放送にて
告知CM放送



ラジオ

とちぎテレビにて
45秒CM放送



テレビ

公式Xにて配信中



SNS

健やかな未来のために



公益財団法人 栃木県保健衛生事業団

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1 (とちぎ健康の森3F)
TEL:028-623-8181(代表) / FAX:028-623-8586

食品環境検査所

〒329-1194 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13 (栃木県保健環境センター2F)
TEL:028-673-9900(代表) / FAX:028-673-9955

ホームページ <https://tochigi-health.or.jp>

公式X https://x.com/kenko_tochigi



【個人情報の取扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事務所名、住所等は、当事業団の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運営しております。個人情報の訂正及び削除をご希望される場合には、お手数ですが健康情報課(028-623-8181)までご連絡ください。