

# 広島県は「仕事」も「暮らし」も充実させる 欲張りなライフスタイル を応援します!!

県民の皆さん  
一人ひとりが  
「欲張りライフ」の  
主役です!

## 湯崎 英彦

広島県知事。1965年広島市佐伯区生まれ。東京大学法学部卒業。スタンフォード大学経営学修士。2009年から現職に。趣味はスキー、キャンプ、マウンテンバイク。二男一女のイクメンでもある。

## 横山 雄二

中国放送アナウンサー。テレビ、ラジオでの飾らぬ声とトークで絶大な人気を誇る。2015年、放送界でも権威ある第52回キャロクシー賞を受賞。主演映画「ランノ恋」でアメリカ・シネマウェルテ映画祭観客賞、趣味の俳句では角川春樹選出の俳句新人賞を受賞。著書「生涯不良」「別冊! 天才ヨコヤマ」など。

おきらめずにさあ  
おれもこれも  
欲張っちゃおうよ!

平成28年  
(2016年)

秋号

10月1日発行

VOL.  
346

# ひろしま 県民だより

VOL.  
346

目次

スペシャルトーク：知事と語ろう!  
P1 中国放送アナウンサー **横山雄二**さん

コラム：今回の気になる数字はコレ!!  
P3 のぼそう! **健康寿命 14.45**

特集：県政丸分り!  
P2 **がん対策日本一の取組**  
連載：応援します! **よくばりさん**  
P3 **欲張りなライフスタイル紹介**

ここが知りたい! : とことんリサーチ  
P2 **広島がん高精度放射線治療センター開設**



## 笑っている時間が多い人こそ 本当の「よくばりさん」

湯崎 横山さん、まずは本日は大変お疲れ様でした。欲張りライフ懇談会では、いろいろなタイプの「よくばりさん」が登場されましたが、発表を聞かれて、いかがでしたか?

横山 みなさん自然体で大切なものをちゃんと大切に、充実した時間を過ごしている人たちばかりだと感じましたし、いろいろな欲張り方を聞いて、自分のライフスタイルの参考にしました。

湯崎 欲張りな生活なんて、自分には無理だろてあきらめている人もいますが、横山さんのような有名人でなくても「よくばりさん」は誰でもなれるものなんですよね。横山 そうです。みんな限られた24時間の中で生きていくわけですから、その中で笑っている時間や幸せな時間が多い人はみんな「よくばりさん」と呼べると思います。

湯崎 自分の中に大切なことがあると、自然と仕事や生活の時間の使い方が効率的になり、あれもこれもできるやうになるんですね。横山 誰も最初から「よくばりさん」になつたわけじゃなく、いろいろな経験の積み重ねがその方の中で年輪となり、今みたいに胸を張って日々過ごすことができるんだと思います。皆さん背筋がピンとして魅力的で、僕も目からうろこがたくさん落ちました(笑)。

対談者  
中国放送アナウンサー **横山雄二**さん

## 「ヨコヤマ」流 欲張りライフのススメ!

「仕事でチャレンジ! 暮らしをエンジョイ!」をテーマにした「欲張りライフ懇談会」がスタート! 第1回のゲストで、映画、音楽、俳句など多方面で活躍する横山雄二さんと、湯崎英彦県知事が「欲張りなライフスタイル」について熱く語り合いました。

## 欲張りの秘訣はたくさんの人にやりたい事を語ることに

湯崎 かなり欲張りの秘訣は何でしょうか?

横山 たくさんの人と出会い、やりたい事や夢を大いに語る事です。するとそれが種まきとなり、周りの人たちが肥料を与えそぐれ、水をやり、陽を当ててくれ、気が付くと芽が出ていた、ということが多くあります。僕はいろんな出会いに助けられ、いつも誰かに支えてもらって、チャレンジを続けることができていますが、それは運命的なものでもなんでもなく、普段のちやうとした会話がきっかけだったりするんですね。例えば僕は映画が大好きで、ずっと脚本を書きためていますが、そのことをみんなに喋っている、いろいろな人が僕が映画を撮れるように、仕向けてくれるんです。いつもそれがチャレンジの基本になっているくらいですから。

湯崎 やりたいことを、いろいろな「ご縁」の中から実現させているんですね。それでは、お仕事ではエネルギーを横山さんですが、ご家族とはどのように接しておられますか?

横山 何事もみんな楽しんでますね。家で僕が聞き役。大学生の娘に「今、学校で何が流行ってるの?」と聞くと言「カゼ」って(笑)。そんな普通の何でもない会話にとても幸せを感じます。ある意味、欲張りな家族関係ですね。



◀2ページへ続きます。

# 今回の気になる数字は **14.45** コレ!!

## のぼそう 健康寿命

健康寿命ってご存知ですか?文字通り健康でいられる期間のことなんです。広島県の女性は平均寿命が全国6位に対し健康寿命が全国46位なんです。その差なんと**14.45年**!男性だと9.69年でこれもまた、全国平均以下。できるだけ長く健康でいたいですね。広島県では多方向から健康づくりに取り組んでいます。**13つのアクション+1**で、健康寿命をのぼしましょう!

性別	平均寿命(H22年度)	健康寿命(H22年度)	差
広島県 女性	79.91(全国12位)	70.22(全国30位)	9.69年
広島県 男性	86.94(全国6位)	72.49(全国46位)	14.45年
全国 女性	79.59	70.42	9.17年
全国 男性	86.35	73.62	12.73年

平成22(2010)年の健康寿命と平均寿命の差  
出典:平均寿命は平成22年生命表、健康寿命は健康寿命における将来予測と生活習慣病予防の費用対効果に関する研究

### 今日からできる! 3つのアクション+1

**Action 1**  
毎日10分の運動を

毎日なら、10分間のはや歩き、ウォーキングや体操で、ごんごん体を動かしましょう!

**Action 2**  
1日プラス70gの野菜を

日本人は1日280gの野菜を摂っています。生活習慣病予防には後70g必要。食卓に野菜を一皿プラス!

**Action 3**  
たばこは美しさや若々しさの大敵

約4000種類もの有害物質が!喫煙は健康だけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

**Plus +1** 定期的に自分を知ら

早期には自覚症状の無い病気もあります。定期的に健診・検査を受け、健康状態を把握しましょう。がん検診も忘れずに!

## よくばりさん

広島県は、仕事も暮らしも、どちらもあきらめずに追求する「欲張りなライフスタイル」を送る「よくばりさん」を応援しています。

子育ての情報を知ろうと思ってる方、広島市周辺の情報ばかり。それじゃあ、自分たちで作るしかない!と子育て中の仲間3人で、三次市、庄原市の中心としたママ向け情報誌をスタートしました。県北には何もないと言われるけど、探してみると素敵なお店や

地域に支えられて子育ても雑誌作りも充実!  
 県北部長 ママ向け情報誌 [cappemam]代表  
 三次市 横原祐美さん

「よくばりさん」は「田舎っぺママ」の意味で、平成24年に創刊し、現在17号を発行(次号は10月上旬発刊予定)。子育てで行きやすいイベントやお店の紹介、地元野菜を採ったレシピなどの内容で、三次市、庄原市、安芸高田市の書店やコンビニで販売中。

「欲張りなライフスタイルを送る」ことができています。次は、雑誌に紹介したものを集めたイベントを開催したいと思っています。

## 竹原市は、「欲張りなライフスタイル」にぴったりの環境です。

(有)竹原森代表 竹原市 福本博之さん

学時代から20年ほど地元を離れており、仕事で世界各地を回っていたので、東京から竹原市に帰ってきた時は馴染みかどうかわかりませんでした。しかし、暮らしに必要なものが近くに揃ったコンパクトシティで、職住近接しているので、子育てにも最適です。私は今、仕事の傍ら県立広島大学のMBA(専門職大学院)に通っており、ドローン(小型無人航空機)やインターネットを活用した地域おこしも取り組んでいます。

MBAの勉強内容は企業経営やマーケティングを主眼としたもので、新しいもの好きで始めたドローンも仕事に結びついてきました。私にとっての欲張りは「仕事も生活も楽しむ」とことです。今の生活は仕事もプライベート、地域活動が感じているので、もっと欲張ってみたいですね。竹原市は、ほんとは「よくばりな環境」だと思います。

## がん検診を受けていない者! 喝! がん検診

がんは早期発見すれば怖い病気ではなくなってきました。早期発見の一番の近道が、がん検診。例えば日本で死亡率が増え続けている乳がんは、イギリスでは発生率が減少しているにも関わらず、死亡率は減少し続けています。日本のマンモグラフィ検診の受診率が20%程度なのに比べ、イギリスでは70%を上回っているからなのです。今すぐお住まいの市町の窓口へご連絡し、がん検診を受けましょう。一定の対象年齢の方には、がん検診の無料クーポン券を、市町から送付している場合があります。まずはお住まいの市町の「がん検診」の窓口へお問い合わせください。

詳しくはHPをご覧ください 広島がんネット 検索

## 「Team がん対策ひるしま」 広島県がタッグを組む

「いのちを守る企業」として、社員の皆さんががん検診の受診率向上やがんになった社員の方への就労支援、地域の皆様へのがん検診啓発やがん患者団体支援などのがん対策に、広島県では、積極的に取り組んでいます。広島県では、がん予防や検診に関する社内研修や、社内の「広島県がん検診推進員」養成のお手伝いをします。現在、登録企業は37社で、約1900名の社員のみならず、「広島県がん検診推進員」としてがん検診の啓発活動に取り組んでいます。

企業独自の「いのち」を守るPR  
 この専用のほりががん対策応援企業の目印!  
 登録していただいた企業には登録証と専用ののり、グッズをご提供。企業の商品パッケージや名刺などにロゴも掲載できるので、企業独自のPRで「地域の皆様と社員のいのちを守る企業」をPRしてください。

詳しくはHPをご覧ください チームがん対策 検索

## 「広島がん高精度放射線治療センター」(HIPRACハイブラック)

最先端の技術と設備でがんを治す! 「がん対策日本二へ強い味方が誕生!

放射線治療の適応だと認められたがん患者に、先端の高精度放射線治療を提供します。広島駅から徒歩約5分、通院に便利です。

広島県 がんよろず相談医  
 どんな疑問でもお気軽に!  
 広島県医師会と広島県が協働して取り組む全国初の取組。各市町274名(平成28年3月現在)のがんよろず相談医が、日常の診療の中でがん検診の受診勧奨を行い、がん医療などに関する相談に応じます。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】県健康福祉局がん対策課 TEL 082-513-3063

## 広島がん高精度放射線治療センター「ハイブラック」

～がん治療をより高度により優しく～

まずは主治医にご相談を

Q 何をするといいところ? A 広島県が設置し、(一社)広島県医師会が運営する医療機関(通院のみ)です。最先端の治療装置を備え、がんの治療法の中でも、からだへの負担が少ないとされる高度で効果的な放射線治療を実施しています。

Q どうしたら治療を受けられるの? A まずは各医療機関の主治医にご相談ください。主治医が高精度放射線治療の適応があると診断した場合、同センターへ紹介されます。治療が終わったら、各医療機関の主治医に経過観察します。

Q 高精度放射線治療って? A 放射線治療は、体にメスを入れることなく、がん治療ができるため、高齢や他の持病のため手術や化学療法ができない方にも有効です。近年の技術革新により、放射線を複雑な腫瘍の形にぴったり合わせることができるようになりました。ピンポイントでの治療が可能となり、より副作用がなく高精度な治療が可能となっています。(治療には健康保険が適用されます。)

県内初導入!ピンポイントで腫瘍を治療できる最先端機器  
 同センターが導入した世界最先端の治療機器の一つがVero(ヴェロ)4DRT。呼吸によって移動する腫瘍にピンポイントで放射線治療ができる「動体追尾照射」を搭載した県内初の機器です。

体への負担を軽減  
 Ver0(ヴェロ)4DRT(三菱重工製)

広島がん高精度放射線治療センター  
 広島市東区二葉の里三丁目2番2号 TEL:082-263-1330

## 広島県は県民総ぐるみでがん対策に取り組んでいます

「がん検診」には行かれていますが? え?まだ行っていない? 「がんが日本人の死亡原因の第1位だ」ということはご存知ですか? 「がん」は早期発見すれば、9割以上が完治するがんも多くあります。中には増殖のスピードが速いものもあるので、度を受けて安心するのではなく、定期的に検診を受けることが必要です。今回は「がん対策日本二を目指す広島県」の取組について紹介します。

「がん検診」には行かれていますが? え?まだ行っていない? 「がんが日本人の死亡原因の第1位だ」ということはご存知ですか? 「がん」は早期発見すれば、9割以上が完治するがんも多くあります。中には増殖のスピードが速いものもあるので、度を受けて安心するのではなく、定期的に検診を受けることが必要です。今回は「がん対策日本二を目指す広島県」の取組について紹介します。

がん種別	早期発見がん (%)	進行後発見がん (%)
胃がん	97.2	7.2
肺がん	82.9	5.0
結腸直腸がん	100.0	17.9
膵臓がん	97.0	18.8
子宮頸がん	92.3	21.9
乳がん(女性)	99.9	32.6

がん種別	広島県 (%)	全国 (%)
胃がん	40.5	39.6
肺がん	41.3	42.3
大腸がん	37.2	37.9
子宮頸がん(女性)	43.9	42.1
乳がん(女性)	43.0	43.4

この特集テーマについての詳しい内容は、広報課の特設WEBページからご覧いただけます。

広島県 広報課 検索

ごさ 広報課

## 「みなさんが主役、あれこれ欲張りちゃいましょう!」

お得意の俳句で、「欲張りなライフスタイル」を表現してもらってもいいでしょうか? 横山 わかりました。それでは何...?

「あらすちのなき夜の来たり夏の星」  
 この夏、カープやサンフレッチェなど、広島のプロ球団の選手達が、連日連夜筋書きのないドラマで僕たちを楽しませてくれました。でも、人生というあらすちのなき夜の来たりを演じているのは、私たちも同じで、みなさんの人生においては、みなさんひとりがスター俳優なんです。つまり主役なんだから、あれもこれもと欲張りて、自分のしたいことをしたいんだよ...と、そんな思いを込めました。県民全員が主人公になれば、広島県はもっと素晴らしい県になると思います。横山さん、これからも「欲張りライフ」の代表として、広島「よくばりさん」を応援してくださいね。

みなさんの人生においては一人ひとりがスター俳優。欲張りていいんです!

「あらすちのなき夜の来たり夏の星」

▼ディスカッションの様子

この動画やこぼれ話は県ホームページでも配信!! ひろしま県民だより 検索

第2回も福山市にて、来年2月に開催予定です。

「欲張りライフ懇談会」  
 会場 三次市民ホール きりり  
 日時 2016年9月3日(土) 13時30分～15時30分

催し

「ひろしま教育の日」フォーラム

内容 これからの学びはどう変わっていくのか、児童生徒の姿を通じて新しい学びを考える「学びの変革」実践事例発表、高校生パネルディスカッション

と き 10月22日(土) 9:45～

と ころ 三次市民ホール きりり

問 合 教育委員会事務局秘書広報室 TEL082(513)4934

がん診療連携拠点病院共催 市民講演会

内容 知るうさぼう がんとのケア～伝えていきますか?あなたの気持ち～

と き 10月30日(日) 13:30～15:45

と ころ 広島県民文化センター

定 員 500人(入場無料・要事前申込)

問 合 県立広島病院地域連携センター TEL082(256)3561

「ひろしまの食を丸ごと食べつくし」ひろしまフードフェスティバル

内容 県内の海と山の幸など名産・特産品を集めた「食」の一大祭典

と き 10月29日(土)、30日(日)

と ころ 広島城とその周辺、広島市中央公園

問 合 ひろしまフードフェスティバル実行委員会事務局(RCC事業部内) TEL082(222)1133

販売・連携推進課 TEL082(513)3588



試験

平成29年度県立農業技術大学校入試一般(前期)、社会人特別、推薦入試

受付期間 【一般・社会人特別】12月7日(水)まで  
【推薦】10月11日(火)まで

試験日 【一般】12月21日(水)  
【社会人特別】12月21日(水)  
【推薦】10月25日(火)

と ころ 県立農業技術大学校(広島県庄原市松町55-1)

問 合 県立農業技術大学校教務課 TEL0824(72)0094

自衛官採用試験

募集 自衛官候補生(男子)

資格 18歳以上27歳未満

受付期間 9月14日(水)～11月17日(木)

試験日 11月20日(日)、11月21日(月)のいずれか1日を指定

その他 所要の教育を経て、3ヵ月後に2等陸海・空士に任用

問 合 各市区町または自衛隊広島地方協力本部 TEL082(221)2957

自衛隊広島地方協力本部 | 検索

ミニ伝言板

不妊治療に対する助成範囲を拡充しました

内容 これまでの不妊検査費助成制度を見直し、10月1日から助成対象の範囲を不妊検査のみから薬物療法や人工授精も含めた一般不妊治療にまで拡充しました。

助成内容 自己負担額の1/2(限度額5万円) 従前どおり。

問 合 子育て・少子化対策課母子保健グループ TEL082(513)3175

B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります

内容 B型肝炎ワクチンが10月1日から定期接種となります。

対象者 平成28年4月1日以後に生まれた0歳児

接種回数 全3回(規定の間隔をあける必要があります。)

対象の方は無料で接種を受けることができます。詳細はお住まいの市町の予防接種担当課へ。

お知らせ



広島～ソウル線、エアソウル就航

広島～ソウル線について、アジア航空に替わり、LCCのエアソウルが就航します。これまでもよりお得に韓国へ行くことができます。みなさんも、韓国に行ってみませんか。

就航日 10月20日(木)

運行日 月・火・水・木・日

広島 12:40発	ソウル 14:10着
ソウル 10:10発	広島 11:40着

なお、10月30日(日)から1時間ダイヤが早くなります。

エアソウル | 検索

予約 電話会社の番号 +010-82-1800-8100

国際電話です。日本語の案内もあります。

他県紙面交換【島根県からのお知らせ】

誕生60周年記念 ミッフィー展 ～10月31日(月)

オランダの絵本作家・ディック・ブルーナが生み出した、ミッフィー(うさこちゃん)。世界中で愛されるミッフィーと作者の60年を、貴重な原画やスケッチなど約300点でたどります。

会場 島根県立石見美術館(グラントウ内)

開館 10:00～18:30 (展示室への入場は18:00まで)

休館日 火曜日

観覧料 【当日券】一般1,000円、大学生600円、小中高生300円

TEL 0856-31-1860(グラントウ)

誰でも簡単! 一番! おくばりグルメ

地元広島県の食材を使ったおすすめレシピを紹介します

広島県産 和牛肉

広島県産 安芸津のジャガイモ

広島県産 和牛肉 広島県では古くから和牛の飼育が盛んで、長い歴史と伝統があります。繊細で豊かな風味、なめらかな口どけ、和牛独特の甘いうま味など、上品な味わいが魅力です。

安芸津のジャガイモ 赤土で栽培された、広島県を代表するブランドジャガイモ。きめが細かく、自然な甘みとホクホク感があり、煮崩れしにくいのが特徴です。

広島和牛カルビ肉と安芸津産 ジャガイモのデミグラスソースパスタ

材料/4人分

広島和牛カルビ肉	8枚	バター	10g
安芸津産ジャガイモ	中1個	砂糖	大さじ1
デミグラスソース	中1個	玉ねぎ	1/2個
味噌	1缶(200～230cc)	野菜ジュース	100cc
	20g	中玉トマト	1個
		フェットチーネ(パスタ)	200g
		塩黒胡椒	適量

作り方

- 鍋を中火にかけバターを溶かし薄くスライスした玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、デミグラスソース、味噌、砂糖、野菜ジュースを入れて8分煮込む。
- トマトを8等分のくし形に切り、②の鍋に入れて2分煮込んだ後火を止める。
- フェットチーネを袋に表記してある通りに茹でる。
- フライパンにサラダ油を大さじ4入れ中火にかけ、皮付きのまま12等分のくし形に切ったジャガイモと塩黒胡椒を振ったカルビ肉を炒める。
- お皿にソース、フェットチーネ、ジャガイモと牛カルビ肉を盛り付けたら出来上がり。

レシピ紹介 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室講師。季節の野菜をふんだんに使った料理を提案しています。

峰しのぶ先生

達也! 山ちゃん! タイスケンせい

広島県民の好きなものは? 広島おもしろランキングVol.2

広島といえば「お好み焼き」じゃけど、広島は一世帯当たりのソース消費量が日本一なんじゃって。

ソーッスが(っ!) (達/……汗。)

広島県民の地元(ソース)愛は日本一じゃの。

実は広島はバナナの一人当たりの消費量も日本一で、年間60本も食べているんですよ。

意外じゃわあ。

手軽に栄養補給できるので、忙しいビジネスマンやスポーツマンにピッタリですよ。

そういえば、山内も現役時代はベンチの隅っこでバナナ食べよったのぉ?

せんばバナナ(っ!)!! (達/……滝汗。)

資料元:総務省統計局/家計調査(家計収支編)平成25年～27年平均

プレゼント

抽選で10名様に

びんごの食卓セット

備後の特産品を原材料に使った詰め合わせセットです。瀬戸内の風味豊かなご当地商品をお楽しみください。

【応募締切】10月31日(月)消印有効

【応募先】〒730-8511(住所不要) 広島県庁広報課「プレゼント係」

【応募要項】はがきに住所・名前(ふりがな)・年齢(○歳代)・県民だよりのご感想(今回の掲載内容について)を明記の上、郵送してください。県HPからも応募できます。

※ご応募はお一人様1回のみ有効となります。個人情報、プレゼント発送と読者層の調査のために利用します。なお、ご感想を県HPに掲載させていただく場合があります。

人口 2,822,044人(昨年同月より5,956人減) 世帯数 1,252,441世帯

男 1,364,031人 女 1,458,013人

※平成28年(2016年)8月1日現在 出典:広島県人口移動統計調査

「ひろしま未来チャレンジビジョン」HP情報

「ひろしま未来チャレンジビジョン」の改定の趣旨や、ポイントなどを掲載しています。

ひろしま未来チャレンジビジョン | 検索

広報課特設WEBページ開設!!

様々なコンテンツをご覧いただけます。

広島県 | はこちら広報課 | 検索

こちら 広報課

※これらの二次元バーコードはスマートフォンのみ対応しています。

あなたに役立つ情報をお届けしています。

広島県公式 twitter | 広島県公式 facebookページ | 広島県のホームページ

http://twitter.com/hiroshima\_pref | http://ja-jp.facebook.com/pref.hiroshima | http://www.pref.hiroshima.lg.jp/

県民だよりに関するお問い合わせは、 | 広島県総務局 広報課 | TEL/〒730-8511 広島市中区基町10-52 | TEL/082(513)2372 FAX/082(228)4429 | Eメール/soukouhou@pref.hiroshima.lg.jp

次回「県民だより」は平成29年1月3日(火)発行です。「県民だより」は、県の施設、市町窓口、県内の主なコンビニエンスストア、スーパーなどでも配布しています。また、点字版、録音版も発行していますので、ご希望の方は広島県総務局広報課へご連絡ください。

私たちがわかりやすく県政情報を届けます!

ひろしま 県民テレビ

水曜よる9時54分～放送中!!(月3回) ござら! TSS 再放送 毎週土曜 あさ4時55分～ 毎週月曜 深夜2時10分～

カーブOBの達川&山内が県内の学校を訪問! 学生達と楽しくふれあうWEB限定番組です。

WEB限定特別番組 県民スクール | 動画配信中!

TSS X ジョルテ 共同開発/ ひろしま県民カレンダー | イベント情報からお天気情報まで! WEBで「ひろしま県民カレンダー」 | 検索

ひろしま県民だより 平成28年(2016年)10月1日 4