



公益財団法人 日本対がん協会 「日本対がん協会」と「対がん協会」は登録商標です

〒104-0045 東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階
☎ 03-3541-4771 FAX 03-3541-4783 <https://www.jcancer.jp/>

3面 大腸がんリーフレットを発行
4~5面 2024年度版・がん検診年次報告書より
6面 2025年度RFLJリレーイベントがスタート

2021年のがん罹患 1位は大腸がん

厚生労働省は、「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」を公表した。2021年1~12月に新たにがんと診断された罹患数(上皮内がんを除く)は98万8900人(男性55万5918人、女性43万2982人)。部位別では大腸が15万4585人(15.6%)と最も多く、次いで肺12万4531人(12.6%)▽胃11万2881人(11.4%)となった。

男女別に罹患数の割合が多い部位をみると、男性は前立腺が9万5584人(17.2%)で最も多く、次いで大腸8万6271人(15.5%)▽肺8万2749人(14.9%)▽胃7万6828人(13.8%)▽肝および肝内胆管2万3677人(4.3%)の順だった。

女性は、乳房が9万8782人(22.8%)で最も多く、次いで大腸6万8314人(15.8%)▽肺4万1782人(9.6%)▽胃3万6053人(8.3%)▽子宮3万111人(7.0%)の順となっている。このうち子宮の内訳は、子宮頸部1万690人▽子宮体部1万9071人などだが、前がん病変である上皮内がんを含めると、子宮頸部だけで3万5263人になる。

これら上位5部位が占める割合は男性65.7%、女性63.5%となっている。

人口10万人あたりの罹患率は粗罹患率が788.0、年齢調整罹患率が379.0。また、75歳未満の累積罹患率(74歳までにがんと診断される確率)は全部位で31.7だった。

男女別に部位別の年齢調整罹患率をみると、男性は大腸71.1▽前立腺67.9▽肺59.5▽胃55.5▽腎・尿路(膀胱を除く)17.6の順、女性は乳房102.3▽大腸44.7▽子宮35.5▽肺25.1▽胃20.7の順で高かった。

男性は前立腺がん 女性は乳がん

厚生労働省「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」を公表

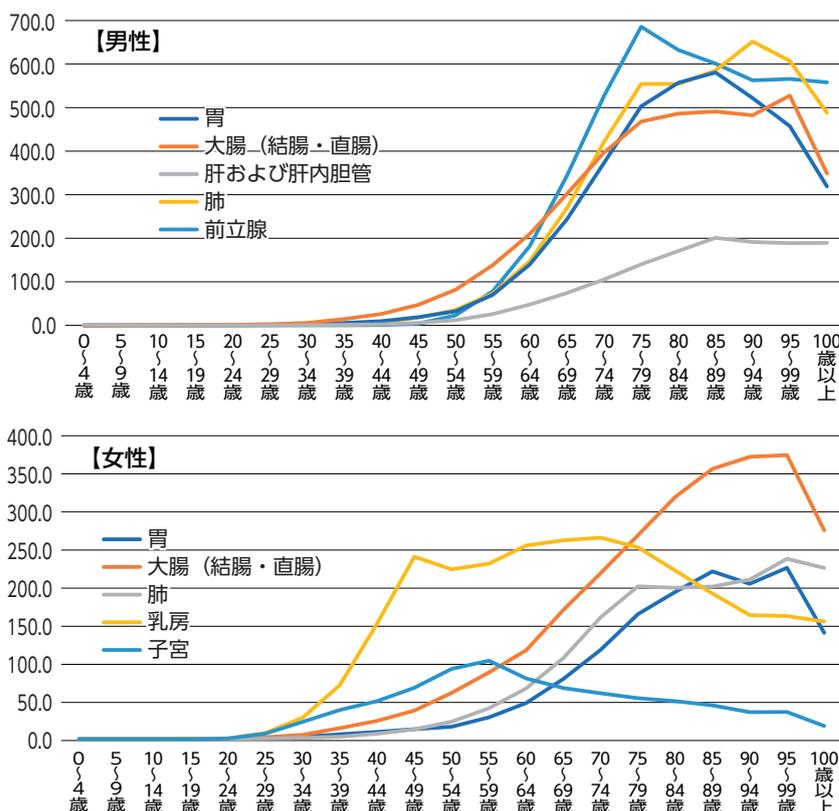
罹患者のうち15歳未満の小児がんは1983人だった。また、5歳ごとの年齢別の罹患数割合は、45歳未満4.1%▽45~64歳20.3%▽65~74歳30.0%▽75歳以上45.6%となった。(年齢不詳は除く)

全部位の人口10万人あたりの年齢階級別罹患率をみると、男性は40歳未満で100未満と低く、60歳以上で1000を超えた。罹患数上位5部位の傾向をみると、大腸は50代前半から増加し、70代で鈍る傾向がみられた。前立腺は55~59歳から急増して75~79歳まで増え、その後減る傾向にある。肺、胃も50代後半から増加して

いる。肺は60代近くで急増し、85~99歳で他部位よりも高く、超高齢でも増加している。肝および肝内胆管は85~89歳でピークになり、その後は減少している。

女性の10万人あたり年齢階級別罹患率は30歳未満で100未満、65歳以上で1000を超えた。罹患数上位5部位の傾向は、乳房が30代前半から急増し、45~49歳で最初のピーク、70~74歳で2回目のピークがあり、その後減少した。大腸は男性と同じく50代前半から増加傾向がみられた。胃と肺は50代後半から増え始めた。胃は85~89歳まで増加、肺は75~79歳ま

年齢階級別罹患率 (人口10万人あたり)



※厚生労働省「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」より作成

で増えて80~89歳は横ばいとなったが、いずれも95~99歳まで再び増加傾向がみられた。ただし、男性より増加は緩やかだった。子宮は20代後半から緩やかに増加し、55~59歳でピークを迎え、その後は減少傾向が見られた。

主な部位の発見経緯をみると、がん検診・健診・人間ドックの割合が多い部位は、前立腺(25.7%)▽乳房(女性、25.3%)▽胃(18.7%)▽甲状腺(18.0%)▽大腸(17.8%)の順。市区町村による対策型検診の対象である肺も比較的高い割合だった。また、上皮内がんを含めると、子宮頸部(33.7%)の割合が最も高かった。

初回診断時の状態は皮膚(84.2%)▽喉頭(69.7%)▽膀胱(69.2%)▽脳・中枢神経系(63.2%)▽乳房(女性、61.2%)など多くが限局がんで見つかり、前立腺(60.7%)も比較的早期だった。一方、悪性リンパ腫(45.5%)▽すい臓(44.1%)▽肺(37.3%)▽胆のう・胆管(24.4%)は、遠隔転移まで進行している症状が多いことがわかった。

初回の治療法をみると、「外科・体腔鏡・内視鏡的治療」は膀胱(89.3%)▽皮膚(88.5%)▽卵巣(82.8%)▽大腸(81.7%)▽乳房(女性、79.6%)などで多かった。「放射線療法」は喉頭(62.1%)▽脳・中枢神経系(53.2%)▽口腔・喉頭(36.0%)▽乳房(女性、29.4%)▽食道(25.1%)などで多いが、消化器をはじめ、ほとんど適用されていない部位も多くあり、部位は限定的だった。

「化学・内分泌療法」は、乳房(女性、89.4%)▽白血病(70.6%)▽多発性骨髄腫(68.5%)▽悪性リンパ腫(63.9%)▽前立腺(56.4%)など。放射線療法と比べ、腎・その他尿路(膀胱除く)、甲状腺、皮膚を除く全部位で約2~5割の症例に適用されており、血液のがん以外では外科手術の補助療法としての適用もあった。

「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」は厚生労働省ホームページで閲覧できる。

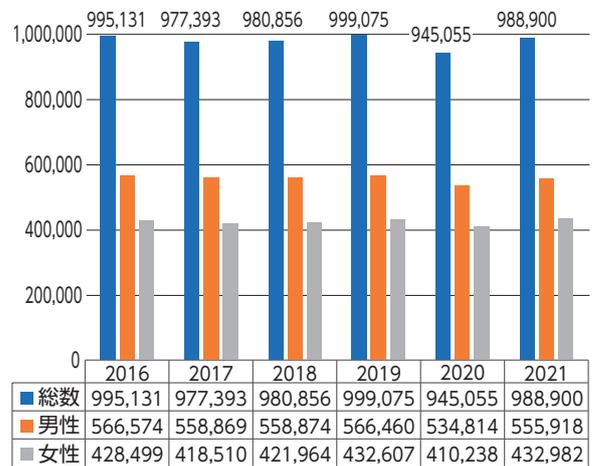
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001465315.pdf>

2021年のがん罹患数

	男性			女性			総数		
	(上皮内がんを除く)			(上皮内がんを含む)					
全部位	555,918	432,982	988,900	609,955	497,600	1,107,555			
口腔・咽頭	16,037	6,744	22,781						
食道	21,150	4,925	26,075	23,209	5,571	28,780			
胃	76,828	36,053	112,881						
大腸(結腸・直腸)	86,271	68,314	154,585	112,587	83,227	195,814			
結腸	53,692	48,703	102,395	72,459	59,660	132,119			
直腸	32,579	19,611	52,190	40,128	23,567	63,695			
肝および肝内胆管	23,677	10,998	34,675						
胆のう・胆管	11,729	9,888	21,617						
すい臓	22,950	22,869	45,819						
喉頭	4,359	412	4,771						
肺	82,749	41,782	124,531	84,051	43,816	127,867			
皮膚	13,002	12,016	25,018	15,750	15,492	31,242			
乳房	667	98,782	99,449	719	111,492	112,211			
子宮	—	30,111	30,112	—	54,684	54,685			
子宮頸部	—	10,690	10,691	—	35,263	35,264			
子宮体部	—	19,071	19,071						
卵巣	—	13,456	13,456						
前立腺	95,584	—	95,584						
膀胱	18,388	6,060	24,448	35,669	9,928	45,597			
腎・尿路(膀胱除く)	20,628	9,995	30,623						
脳・中枢神経系	3,124	2,617	5,741						
甲状腺	4,727	12,807	17,534						
悪性リンパ腫	19,713	17,268	36,981						
多発性骨髄腫	4,197	3,559	7,756						
白血病	8,597	6,211	14,808						

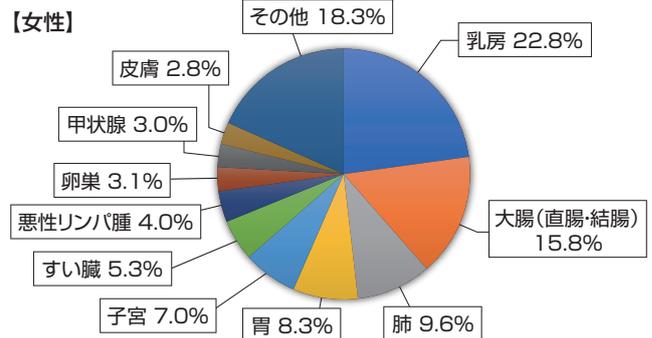
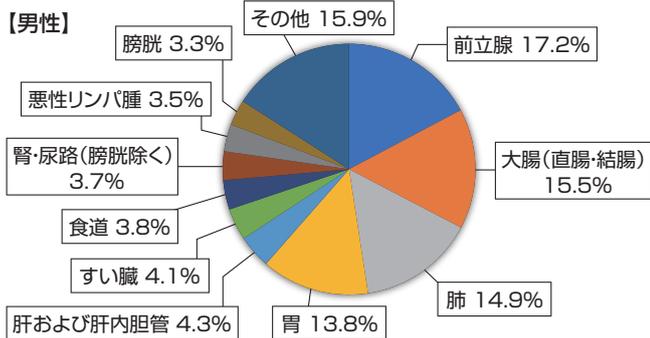
※厚生労働省「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」より作成
 ※「総数」は男女および性別不詳の合計
 ※上皮内がんを含む「大腸(結腸・直腸)」は粘膜がんを含む

罹患数の推移(上皮内がんは除く)



※厚生労働省「全国がん登録罹患数・率報告」より作成

部位別の罹患割合



※厚生労働省「令和3年全国がん登録罹患数・率報告」より作成

大腸がんファクトシートを公開

国立がん研究センター

日本人のがんで年間の罹患数が最も多い大腸がんについて、国立がん研究センターがん対策研究所は国内状況と諸外国との比較、リスク因子と予防、検診や治療の最新の知見、課題と対策などを「大腸がんファクトシート2024」としてまとめ、公表した。医療機関、自治体や職域の検診従事者、啓発活動に関わるメディアなどに活用してもらい、日本の大腸がん対策の一助にしたい考えだ。

ファクトシートは「大腸がんの病態」「日本の大腸がん罹患・死亡の動向」「大腸がんのリスク」「大腸がん検診」「大腸がんの治療」「今後の方策」の6章で構成されている。

日本人の部位別がん罹患数は大腸がんが最も多く、年間約15万人が新たに大腸がんと診断されている。高齢化によって今後、罹患数はさらに増える見込みだ。また、大腸がんによる死亡は年間5万3千人以上で、男性は肺がんに次いで多く、女性は一番多い。

国立がん研究センターによると、大

腸がんのリスクを高める因子として、喫煙や飲酒は「确实」、肥満や高身長も「ほぼ确实」とされている。一方、運動などの身体活動はリスクを下げる可能性がある。

日本では1992年から対策型検診として大腸がん検診(便潜血検査2日法)が行われてきたが、諸外国に比べて死亡率の減少は緩やかだ。同センターは検診の効果が十分に発揮されていないと指摘している。

その背景に日本の検診体制が挙げられている。住民検診、職域検診、人間ドックとさまざまな検診があるが、住民検診以外は法的根拠がないためにデータが公表されず、検診の全体像を把握できない。そのため精度管理指標(受診率、精密検査受診率など)も部分的にしか評価できず、検診の効果を下げている可能性がある。また、検診の受診率も低い。

同センターは、大腸がん対策を進めるには、生活習慣の改善や検診受診率の向上だけでなく、国内で統一された検診を行い、正確なデータを把握することが課題だと指摘。住民検診、職域検診、人間ドックなどに分かれているデータを集約し、全国レベルで現状を把握する方法の確立が重要であり、その上で検診受診率や精密検査受診率が向上すれば、より効果的な検診につながるとしている。

また、精密検査で行われる大腸内視鏡検査の1次検診への導入をめぐり、現在は有効性を検証中だが、導入する場合、対象者、処理能力、精度管理、安全性、検査歴など多くの検討も必要になることから、いまから準備する必要があると提言している。

ファクトシートは国立がん研究センターのホームページで閲覧できる。

大腸がんファクトシート2024
(<https://www.ncc.go.jp/jp/icc/crcfactsheet/index.html>)

日本対がん協会

啓発リーフレット

『もっと知りたい 大腸がん』公開

大腸がんについての理解を深め、正しい知識を多くの人に知ってもらおうと、日本対がん協会は新たに啓発リーフレット『もっと知りたい 大腸がん』を制作し、公式サイトで公開している。リーフレットはデータをダウンロードして入手できる。

リーフレットは「その1 大腸がんってどんな病気」「その2 大腸がん検診のすすめ」「その3 大腸がんを診断されたら」の3部構成。いずれも公益財団法人福井県健康管理協会のがん検診事業部長、松田一夫氏が監修した。A4判タテ型カラーで表面、裏面の2ページ。

大腸がんは早期の段階では自覚症状がほとんどなく、進行すると血便や下血など、さまざまな症状が現れる。「その1」は大腸がんがどのような病気か、日本の大腸がんの状況や予防について

まとめた。また、大腸がんは自覚症状がないうちに検診で早期に発見して治療をすることで、死亡リスクを下げることができる。「その2」は大腸がん検診(便潜血検査2日法)や精密検査について解説している。

一方で、大腸がんを診断された場合、治療法や仕事との両立、治療費などさまざまな不安や悩みが生じる。そうした相談に応じてくれる窓口や、が

んの関する正しい知識を学べるサイトがある。「その3」では、国が都道府県ごとに指定するがん診療連携拠点病院などに開設されている「がん相談支援センター」、日本対がん協会が運営する「がん相談ホットライン」、国立がん研究センター「がん情報サービス」などを案内している。

公開中のリーフレットは「その1」「その2」のみ。「その3」は近日公開予定。



42グループ支部の
対策型がん検診

2023年度受診者数は 917万4972人

日本対がん協会 2024年度版・がん検診年次報告書より

日本対がん協会は『2024年度版・がん検診年次報告書』を発行した。全国のグループ支部のうち、2023年度にがん検診を実施した42支部の状況を集計・分析した。大幅な受診者減の要因となった新型コロナウイルス感染症は同年5月、感染症法で外出自粛などの規制を受けない「5類」に引き下げられた。受診者数は延べ991万4729人と3年連続で増加したが、コロナ禍前の1000万人台には届かなかった。

42支部が2023年度に実施したがん検診は「胃」「子宮頸部」「乳房」「肺」「大腸」「子宮体部」「甲状腺」「前立腺」「肝胆膵腎」の九つ。国内での新型コロナウイルス感染の初確認後の2020年度の受診者数は延べ889万1958人となり、前年度から大きく落ち込んだ。その後、受診者数は2021年度976万5511人、2022年度986万5397人と回復傾向にある。しかしながら、2023年度もコロナ禍前の2019年度1088万130人を9%下回った。

がん死亡率を低減させるという科学的根拠に基づき、国が推奨している対策型のがん検診(胃、肺、大腸、乳房、子宮頸部)は、2023年度の受診者数が917万4972人となり、前年度の913万3084人を4万人余り上回った。このうち大腸がん検診は4万9536人増、肺がん検診は3万3942人増、乳がん検診は1万342人増、子宮頸がん検診3587人増となったが、胃がん検診は5万5519人減となった。

対策型検診の概況は次の通り。カッコ内は国が推奨する検査と対象年齢、受診間隔。

胃がん検診

胃内視鏡検査：50歳以上 2年に1回
胃部X線検査：40歳以上 年1回

受診者数は164万3849人で前年度より5万5519人少ない。コロナ禍前から減少傾向になるが、コロナ禍の影響が色濃く残っている可能性がある。

内視鏡検査(50歳以上、2年1回)は8万8228人で前年度より6524人増えた。一方、X線検査(40歳以上、年1回)は155万5621人で同6万2043人減った。形態別で住民検診(集団検診と個人検診)は99万8805人、職域検診は65万6708人。集団検診の減少が大きかった。

子宮頸がん検診

細胞診：20歳以上 2年に1回
HPV検査単独法：30歳以上 5年に1回

受診者数は111万5509人。前年度から3587人増えたが、コロナ禍前の2019年度より10%少ない。HPVワクチン接種歴を把握できた受診者のうち、接種者は3万2962人で要精検

1018人、精検受診806人、発見がん1件。非接種者は71万2258人で要精検9210人、精検受診7646人、発見がん80件だった。子宮頸がん予防は検診とワクチン接種の両輪で進めることが重要で、定期接種の推進も課題の一つになっている。

乳がん検診

乳房X線(マンモグラフィ)検査：
40歳以上 2年に1回

受診者数は110万6217人で、前年度から1万342人増えた。形態別で住民検診は91万7851人、職域検診は19万3370人。がん発見率は0.30%で前年度と同水準であり、要精検率は3.99%だった。陽性反応の中度は7.51%で前年

グループ支部のがん検診実施状況

	実施団体数	受診者数	前年度比	がん発見数	がん発見率
胃がん	42	①1,643,849	▲55,519	1,425	0.09%
		②1,555,621	▲62,043	1,303	0.08%
	42	①1,699,368	—	1,689	0.10%
		②1,617,664	—	1,563	0.10%
子宮頸がん	42	1,115,509	3,587	121	0.01%
	42	1,095,875		142	0.01%
乳がん	42	1,106,217	10,342	3,315	0.30%
	42	1,122,608		3,148	0.29%
肺がん	42	2,832,186	33,942	1,315	0.05%
	42	2,798,244		1,243	0.04%
大腸がん	42	2,477,211	49,536	3,949	0.16%
	42	2,427,675		3,814	0.16%
子宮体がん	14	16,479	▲1,242	30	0.18%
	12	17,721		36	0.20%
甲状腺がん	3	11,270	10,445	0	0.00%
	2	825		1	0.12%
前立腺がん	36	413,978	▲5,058	1,548	0.37%
	36	419,036		1,865	0.45%
肝胆膵腎がん	19	298,030	3,299	178	0.06%
	19	294,731		145	0.05%
合計	2023年度	①9,914,729	49,332	11,881	—
		②9,826,501	42,808	11,759	—
	2022年度	①9,865,397	—	12,083	—
		②9,783,693	—	11,956	—

◆各がん検診の上段：2023年度、下段：2022年度

◆「胃がん」合計は①X線検査と内視鏡検査の合計、②X線検査のみ

度6.96%を上回った。コロナ禍の影響が残る中、検診水準の維持、向上は検診精度の高さを示したと言える。日本での乳がん死亡率は低いが、増加傾向にある。検診受診率も欧米より低いことから、ブレスト・アウェアネスなどの普及啓発、超音波検査の有効性の検証が進められている。

より4万9536人増えたが、コロナ禍前の2019年度より254万6998人少ない。精検受診率は66.76%で前年度と同水準だが、他の検診に比べて低い水準のまま。発見がんは3949件だった。大腸がんの年齢調整死亡率は低下傾向にあるが、欧米と比べて低下が鈍いと報告もある。大腸がん検診の有効性

を保つには1次検診の受診率向上に加え、精検受診率の向上も必須の条件だと言える。全大腸内視鏡検査の1次検診への導入では、有効性評価の無作為比較対象試験が行われている。並行して、導入に向けた基盤整備の議論も始まることが期待されている。

肺がん検診

胸部X線検査：40歳以上 年1回

受診者数は283万2186人で、前年度より3万3942人増えたが、コロナ禍前の2019年度と比べて34万8499人少ない。要精検率は1.91%で、精検受診率は77.79%、がん発見率は0.05%だった。がん発見件数は、40代前半が15万9327人中4件、40代後半が18万1562人中12件で、前年度から大きな変化はみられなかった。アジアでは肺がんによる死亡は喫煙者、非喫煙者の差が小さく、非喫煙者が多いとの指摘がある。日本では低線量CT検査が死亡率低減に有効かどうか検証するための研究が進められている。

大腸がん検診

便潜血検査2日法：40歳以上 年1回

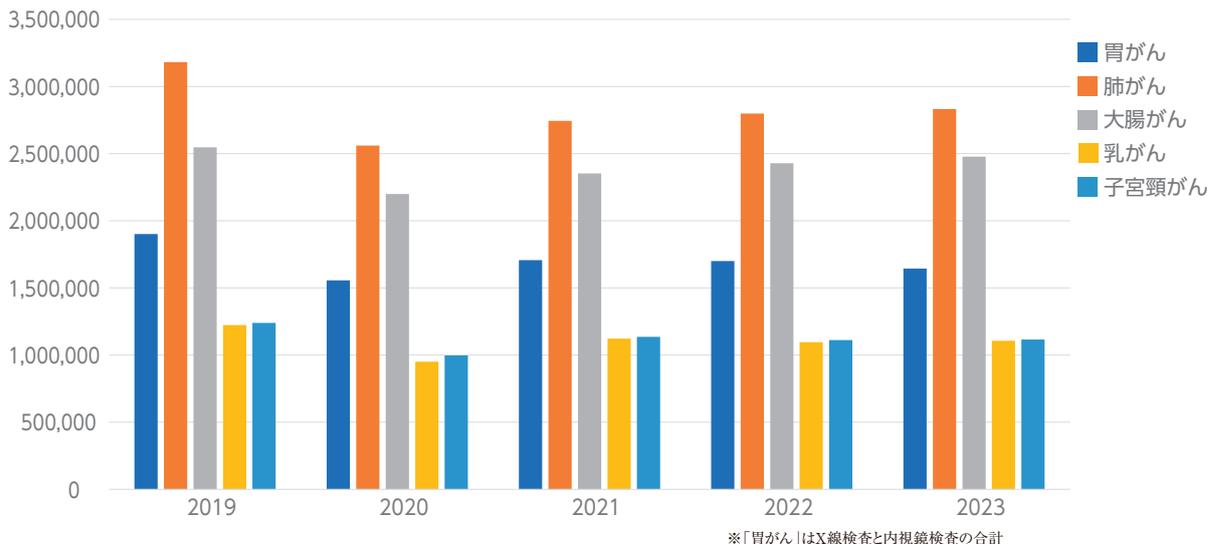
受診者数は247万7211人で、前年度

対策型がん検診の実施状況

	受診者数	前年度比	要精検率	精検受診率	がん発見数	がん発見率
胃がん	①1,643,849	▲55,519	4.72%	78.54%	1,425	0.09%
	②1,555,621	▲62,043	4.81%	78.24%	1,303	0.08%
	①1,699,368	—	4.95%	77.92%	1,689	0.10%
	②1,617,664	—	5.04%	77.74%	1,563	0.10%
子宮頸がん	1,115,509	3,587	1.37%	81.90%	121	0.01%
	1,111,922		1.43%	83.14%	142	0.01%
乳がん	1,106,217	10,342	3.99%	89.56%	3,315	0.30%
	1,095,875		4.12%	88.11%	3,147	0.29%
肺がん	2,832,186	33,942	1.91%	77.79%	1,315	0.04%
	2,798,244		1.95%	81.18%	1,243	0.05%
大腸がん	2,477,211	49,536	5.44%	66.74%	3,949	0.16%
	2,427,675		5.35%	65.49%	3,814	0.16%
合計	①9,174,972	41,888	—	—	10,125	—
	②9,086,744	35,364	—	—	10,003	—
	①9,133,084	—	—	—	10,035	—
	②9,051,380	—	—	—	9,909	—

◆各がん検診の上段：2023年度、下段：2022年度
◆「胃がん」「合計」は①X線検査と内視鏡検査の合計、②X線検査のみ

対策型がん検診の受診者数の推移



古本で日本対がん協会に寄付ができます

読み終えた本やDVDなどを活用しませんか？

詳しくは「チャリボン」 <https://www.charibon.jp/partner/jcs/>
(ISBNのバーコードがついた書籍類が対象です)

charibon by VALLE BOOKS

お問合せ(株式会社バリューブックス)：0120-826-295
受付時間：10:00-21:00(月~土) 10:00-17:00(日)

2025年度のRFLJリレーイベント 5月に熊本からスタート

初開催2実行委など全国51実行委が予定

セルフウォークリレーも各地で開催

がん患者や家族を支援するとともに、地域全体でがんと向き合い、がん征圧をめざして日本対がん協会と各地の実行委員会が開催しているチャリティ活動「リレー・フォー・ライフ」(RFL)の2025年度リレーイベントが5月10～11日の熊本を皮切りに始まる。

RFLは1985年、米国で一人の医師がアメリカ対がん協会(ACS)への寄付を集めようと、24時間走り続けたことに始まり、現在世界36カ国、約1800カ所で開催されている。日本でのリレーイベントは2006年、茨城県つくば市でプレイベントがあり、翌年に兵庫県芦屋市と東京で正式に開催された。ACSからライセンスを与えられた日本対がん協会と各地の実行



だ。こうしたチャリティ活動によるRFLJからの寄付金は、がんに関する無料電話相談、新しい治療法や薬剤の開発・がん患者のQOL改善のための研究費助成事業、若手医師育成のための留学支援事業などに役立

委員会が「リレー・フォー・ライフ・ジャパン」(RFLJ)として開催しており、2024年度は全国48会場でがんサバイバー(経験者)や家族・遺族、ケアギバーが参加した。

また、コロナ禍をきっかけにスマートフォンの専用アプリを使い、全国どこからでも、好きな時間に参加できる新しい形の支援活動「セルフウォークリレー」(SWR)では、5年目の2024年度は計44団体、5172人が取り組ん

てられている。

2025年度は、初開催となるRFLJつるおか(山形県)、RFLJいばらき(茨城県)を含む51実行委員会がリレーイベントを予定し、多くの会場で夜越えイベントが予定されている。また、SWRも各地で予定され、がんサバイバーは無料で参加できる。

4月30日現在で会場、日時が決定しているリレーイベントは次の通り。

2025年度RFLJリレーイベント

	エリア	都道府県	会場	開催日時
5月	九州・沖縄	熊本	白川公園(熊本市)	5/10～5/11
	近畿	和歌山	和歌山城公園 砂の丸広場	5/17 12:00～5/18 12:00
	関東甲信越	埼玉	所沢航空記念公園	5/24
6月	東北	岩手	みちのく民俗村(北上市)	6/14 13:00～20:00
		山形	渚の交番 カモンマーレ(鶴岡市)	6/14 14:00～19:00
	近畿	兵庫	震災復興記念公園 みなとのもり公園(神戸市)	6/14 14:00～6/15 9:00
	中国・四国	徳島	ふれあい健康館 きっかけ空間(徳島市)	6/28 13:00～17:00
7月	北海道	北海道	アルテン青少年キャンプ場(苫小牧市)	7/19 13:00～7/20 12:00
	東北	青森	八戸ポータルミュージアム はっち	7/26～7/27
8月	関東甲信越	茨城	つくばカピオ アリーナ	8/10
9月	関東甲信越	長野	長野駅東口公園	9/14～9/15
	東北	宮城	青葉山公園 仙臺緑彩館(仙台市)	9/27～9/28
	関東甲信越	東京	東京都立上野恩賜公園(台東区)	9/27～9/28
		埼玉	連馨寺(主会場・川越市)	9/27 12:00～9/28 10:30
	神奈川	みなとみらい臨港パーク 芝生広場(横浜市)	9/27 15:00～9/28 11:30	
10月	中部	富山	富山駅南北自由通路	10/4 12:00～20:00

*RFLJ公式サイト：<https://relayforlife.jp/> (4/30現在)

胃・肺併用 X線デジタル検診車

北海道対がん協会

「しらかば204号車」の機器を載せ替え整備

公益財団法人北海道対がん協会は、老朽化した胃・肺併用検診車の長寿命化を図るため、公益財団法人JKAの



しらかば204号車



新たに搭載された撮影装置

「競輪公益資金による補助事業」により、整備事業費4950万円のうち3712万5000円の補助を受けて、3月7日

に胃・肺併用X線デジタル検診車「しらかば204号車」の機器載せ替え整備を実施し、旭川がん検診センターに配置した。

この検診車は最新のデジタル撮影装置を搭載したことにより、画像の歪みやムラがなく鮮明になり、読影の精度が向上することから、胃がん及び肺がんの早期発見が期待できる。

北海道対がん協会は、この検診車を含む20台の胃・肺併用検診車を用いて、北海道内を隈なく巡回し、北海道民の健康の保持増進に努める。

「がん予防」ページを新設

厚生労働省ホームページ

厚生労働省は、同省ホームページに「がん予防」のページを新たに開設し、公開した。「がんと生活習慣との関係は?」「がんの発生要因」「がんに係る感染症対策について」など六つのトピックスで構成。国立がん研究センター、国際がん研究機関(IARC)などのデータに基づき、生活習慣の改善、ワクチン接種、がん検診の受診などについてまとめている。

「がんと生活習慣との関係は?」では、がんの発生にはさまざまな生活習慣が影響していることがわかっているとして、喫煙(受動喫煙を含む)や飲酒、身体活動(運動不足)、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取、感染症(ヒトパピローマウイルス(HPV)、肝炎ウイルス、ヒトT細胞白血病ウイルス1型(HTLV-1)、ヘリコバ

クター・ピロリ(ピロリ菌)等)などのリスク因子を挙げている。

同省は「誰でも、生活習慣を改善することができます!」と呼びかけ、「がん発生要因」で「喫煙」「飲酒」「食事(野菜・果物不足、塩蔵食品の過剰摂取等)」「身体活動(運動不足)」「適正体重の維持(肥満・やせ)」の五つを解説している。

このうち「喫煙」では、肺がんや食道がん、乳がん(女性)のリスクの増加、加熱式たばこの影響、禁煙治療、受動喫煙の影響などを説明し、ニコチン依存度テストも掲載。「飲酒」では、毎日1合以上の飲酒習慣がある人のがんリスクなどを説明し、飲酒量を把握する計算式を紹介している。「食事」では、

日本人を対象としたコホート研究に基づき、摂取頻度が高いとがんリスクを高める食材、がんリスクを低める食材とがん種を例示している。

加えて「がんに係る感染症対策について」で、がんを引き超す肝炎ウイルスやピロリ菌の検査、ヒトパピローマウイルス(HPV)のワクチン接種など対策を挙げている。

「国立がん研究センターによるがん予防に関する研究」では、がん予防に関する報告を閲覧できるよう関連サイトへのリンクを設定。また、国立がん研究センターが新たな知見をまとめた『科学的根拠に根ざした予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法(5+1)』を紹介している。

厚生労働省ホームページ『がん予防』

URL (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00004.html)オンライン
セミナー

「知っておきたい相続・遺言のはなし」開催

日本対がん協会

日本対がん協会は4月23日、オンラインセミナー「知っておきたい相続・遺言のはなし」を開き、約70人が参加した。財産を残すとき、親などの財産を受け継ぐとき、相続は誰にでも起こる。相続を円滑に行うには、手続きやルールを正しく理解しておくことが大切だ。信託銀行で数多くの相続トラブルや遺言の受託審査に対応した齋藤弘道氏が相続・遺言のポイントを解説。人生最後の社会貢献と言われる遺贈寄付を紹介した。

齋藤氏は、遺贈寄付の希望者の意思が実現されない課題を解決するため、

2014年に弁護士、税理士らと勉強会(現全国レガシーギフト協会)を立ち上げた。2018年には遺贈寄附推進機構株式会社を設立し、日本初の「遺言代用信託による寄付」を金融機関と共同開発した。現在、同機構代表取締役、全国レガシーギフト協会理事を務めている。

齋藤氏は講演の中で、日本の人口推移、認知症高齢者数の予測、高齢者世帯の変化を踏まえ、身辺整理や家族の負担軽減など相続に最低限必要なことを理解し、優先順位をつけて終活をすることが大切だと指摘。財産管理など

の考えを遺し、伝えるエンディングノートの活用例を紹介した。続いて、法定相続人や遺産分割、相続税などの基本を説明し、遺産の渡し方として遺言の仕組みを解説した。また、自分が関心をもっている社会課題の解決に取り組む公益団体に遺産の一部を寄付することで、その活動を支え、自分の生きた証しにする遺贈寄付の意義についても述べた。

質疑応答では、事前に寄せられた相続や遺言書に関する質問に対し、齋藤氏が回答。日本対がん協会の活動も紹介された。

ジャパン キャンサー
サバイバーズ デイ
2025

がんとともに生きる

6月1日
開催

～転移・再発した私の「わたしらしく」を考える～

希望と共に生きる
がんサバイバー・クラブ

ジャパン キャンサー
サバイバーズ デイ
2025

セミナー 各種
ブース 企画
展示 参加
無料

がんとともに生きる 転移・再発した私の
「わたしらしく」を考える

2025
6/1 [日] 10:30-15:30
開場 10:00 / 閉場 16:00

会場 国立がん研究センター 築地キャンパス 研究棟
〒104-0045 東京都中央区築地 5 丁目 1-1

となど、がん告知や再発によって生じるさまざまな不安や心配を少しでも減らせる方法について考える。

がんアドボケート活動助成報告会では、「がん患者のための もしにも備えるノート」制作プロジェクト▽みんなで知ろうがんのこと 栃木実行委員会▽がんを経験した女性のコミュニティ Colorful Ribbons▽一般社団法人LINKOS▽一般社団法人がんと働く応援団(順不同)が患者・家族の支援活動について報告する。

がん治療と療養生活に関する支援情報を提供するイベント「JAPAN CANCER SURVIVORS DAY(ジャパン キャンサー サバイバーズ デイ) 2025」が6月1日、東京・築地の国立がん研究センター研究棟で開かれる。日本対がん協会主催。8回目となる今回は「転移・再発」がテーマ。心や身体にさまざまな変化が起こりうる中で「わたしらしく生きる」ことについて、専門家による講演などを通して考える。がん患者・サバイバーや家族をはじめテーマに興味のある人なら誰でも参加できる。

当日は四つの講演に加え、がん患者を取り巻くさまざまな課題の解決に向けて活動する団体を日本対がん協会が支援する「がんアドボケート活動助成事業」の2024年度助成団体の活動報告がある。患者団体や支援団体・企業による出展、資料提供もある。

「転移・再発したあなたへ ～根治がむずかしいがんと付き合う方～」と題する講演では、NPO法人日本がんサバイバーシップネットワーク代表理

事の高橋都医師と、がん診断後の不安を抱える中、どう気持ちの折り合いをつければいいのかを考える。

ゲノム医療の進歩により、転移・再発後も個々の患者に合った治療が選べるようになってきている。「ゲノム医療による治療法を考える～転移・再発の場合を含む～」の講演では、国立がん研究センター中央病院臨床研究支援室の安藤弥生医師がゲノム医療の基礎、ゲノム情報を用いた治療開発の経緯・今後の展望も含めて解説する。

最初のがん告知よりも、再発後の方が気持ちの落ち込みが大きい語る体験者は多い。認定NPO法人マギーズ東京共同代表理事でセンター長の秋山正子氏は「がんと共に『わたしらしく』生きるを考える」と題する講演でさまざまな実践事例を紹介しながら、毎日どのように「わたしらしく」生きるかについて考える。

また、日本対がん協会相談支援室の北見知美マネジャー(社会福祉士)は「わたしを支える社会資源」と題し、身体だけでなく、生活や仕事、お金のこ

会場ロビーでは、心の中にある質問や応援してほしいことなどを投稿できる掲示板を開設する。質問も回答も参加者同士で行い、交流を促す。がんフォト＊がんストーリー協力の写真展「私の見つけた『半径500メートル』」は、サバイバー、医療者等から提供された写真とメッセージを展示する。また、日本対がん協会が運営する無料電話相談「がん相談ホットライン」に届く声を、パネル展示で紹介する。

イベントは午前10時半～午後3時半。参加無料だが、5月25日までにオンラインで事前に申し込む。定員400人(車いす2席)。また、当日の様子は7月以降、YouTubeで動画配信する。プログラムや参加申し込みは特設ページ(<https://www.gsclub.jp/jcsd2025>)で。

問い合わせは、JCS2025事務局(オスカー・ジャパン株式会社事業部、メール: jcsd2025@oscar-japan.com)、日本対がん協会がんサバイバー・クラブ(電話: 03-3541-4771、メール: gsc@jcancer.jp)へ。

がん相談ホットライン 03-3541-7830

毎日受け付けています

【受付時間】 10:00～13:00 15:00～18:00

社会保険労務士による「がんと就労」電話相談の予約はインターネットの専用フォームで受け付けます。がん専門医による相談は今年度休止します



社労士による電話相談

電話がつながりにくい
ことがあります。
何卒ご了承ください