



1部77円(税込み)

対がん協会報

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/>

第733号

2023年(令和5年)
11月1日(毎月1日発行)

2~4面	ピンクリボンフェス2023シンポジウム&セミナー動画配信中
5面	東京レガシーハーフマラソン2023チャリティに参加
6面	がんアドボケートセミナー4年ぶり対面形式で開催

ピンクリボンフェスティバルで情報発信 ブレスト・アウェアネスの啓発、電話特別相談など



東京・表参道での街頭啓発活動

乳がん月間の10月、日本対がん協会は、乳がんの早期発見・適切な治療の大切さを伝える「ピンクリボンフェスティバル2023」(朝日新聞社などと共催)を開催し、街頭での啓発活動や公式サイトでのシンポジウムなどの配信、SNSによる情報発信をおこなった。相談支援室では、乳がん患者らを対象にした無料電話相談も実施した。

ピンクリボンフェスティバル2023

の公式サイトでは10月1日から、「ピンクリボンシンポジウム—最新の乳がん医療トピックス—」とのテーマで、3人の専門医による乳がんの治療や乳がん検診に関する最新情報の解説、乳がんサバイバーによるトークショー「乳がんが教えてくれたこと」を配信している。

併せて、乳がん専門医からブレスト・アウェアネス(乳房を意識した生活習慣)について学び、乳がん経験者から体験談を聞く「MY PINK ACTION セミナー — 知ろう、自分と乳がんのこと。—」の動画も配信している。4年ぶりの対面と、オンラインのハイブリッド形式になったセミナーは9月14日、東京・丸の内で開催された。

街頭啓発では10月1日から、ピンクリボンフェスティバル2023の後援団体である渋谷区が東京・渋谷駅前の忠犬ハチ公像を、葛飾区がJR新小岩駅北口駅前広場のモンチッチ銅像などを期間限定でピンク色に飾りつけ、乳がん検診の受診などを呼びかけた。

また、対がん協会は10月14日、東京・表参道で通行人へチラシやピンクリボンバッジなどを配り、ブレスト・アウェアネスの大切さを呼びかけた。

ピンクリボンフェスティバル2023の公式X(旧Twitter)、インスタグラムでは、乳がん検診を受診した写真やピンク色の

ものを身に着けた写真を投稿した人を対象に、乳がん検診デジタル無料クーポンなどが当たる「#MY PINK ACTIONキャンペーン」を実施した。

対がん協会の無料電話相談「がん相談ホットライン」を担う相談支援室では、10月4~6日に「乳がん電話特別相談」を実施した。治療中の人、診断前の人など、乳がんに関する不安や心配がある人を対象に、がん研有明病院乳腺センター乳腺外科医長の片岡明美医師が24人から相談を受けた。



ピンクリボンをかけた
渋谷駅前のハチ公像



乳がん検診の受診などを
呼びかけるモンチッチ銅像

ピンクリボンフェスティバル2023

「最新の乳がん医療トピックス」
「知ろう、自分と乳がんのこと。」

シンポジウムとセミナー

公式サイトで動画公開

乳がんの早期発見や適切な治療の大切さを伝えるピンクリボンフェスティバル2023(日本対がん協会、朝日新聞社など主催)では、乳がんの検診や治療について最新情報を紹介するピンクリボンシンポジウムと、乳房を意識した生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を解説するMY PINK ACTIONセミナーの動画が公式サイトで公開されている。

乳がんの診断と治療

シンポは専門医による三つの講演を配信中。昭和大学病院ブレストセンター長(乳腺外科特任教授)の中村清吾医師は「乳がんの診断と治療2023～最近の話題より～」と題して講演。標準治療の変遷とともに予後が改善されてきたことを紹介し、現在は手術なしに薬物療法で乳がんの根治をめざすことへの期待も出てきている、とした。

乳がん検診では、マンモグラフィ(乳房X線検査)が標準だが、高濃度乳房の場合、小さなしこりが見逃される恐れがある。欧米ではエコー(超音波)検査や乳房MRI検査も用いることが標準になった。日本でも乳房濃度にに応じて検査を明確にする必要がある。

また、仰臥位三次元超音波(ABUS)検査では、三次元撮影した乳房画像から人工知能(AI)技術で病変候補を選び、医師が所見を加えることで検査精度の向上が期待できるとの論文がある。読影者1人で、標準のダブルチェックと同じ読影ができる、とした。

がん治療では、英国で術後5年死亡率が1993～1999年の14.4%から、2010～2015年には4.9%に減った。ホルモン療法や化学療法の新薬が要因だ。2015年以降、現在を含め2024年までの間には、がん細胞の増殖を抑え

る免疫チェックポイント阻害薬、遺伝性乳がんにも効果を発揮する薬剤など、さまざまな薬物が開発されており、5年死亡率は0%の時代になるとの見通しを示した。

最近の話題では、術後の経過観察で血中のがん細胞由来のDNAを調べ、画像診断よりも早く治療法を変更する研究がある。DNA検出は、がんが進行すれば感度は高くなるが、早期はDNA量が少ない。感度を高める工夫で精度向上が期待される。

ゲノム研究では、一つの遺伝子が複数のがんに関わっていることがわかってきた。どの領域のがんも増殖の原因遺伝子を調べることで共通の薬が使える可能性があり、治療法にも影響を与えるようになる。現在は検体から悪性か否か、どんな種類の薬剤が効くのかを検討するが、将来は組織のDNA検査の結果から、遺伝カウンセラー、主治医を交えたチームカンファレンスを行い、それぞれの治療法を決めていく時代になるという。

また、現在の診療では副作用や高額な医療費などの課題がある。治療の効果と副作用、医療費などの価値観・考え方は患者ごとに異なるため、治療の効果(生存率など)や安全性(副作用)に加え、患者の日常生活の満足度を知る必要があるとした。

乳がん診療でのデジタル活用

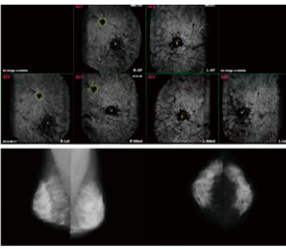
国際医療福祉大学医学部乳腺外科学准教授の黒住献医師は「デジタルテクノロジーがもたらす新たな乳がん診療の幕開け」と題し、人工知能(AI)など医療現場へのデジタル技術導入について説明した。黒住医師は、デジタル技術を用いた乳がんの診断・治療に関する臨床研究や基礎研究をする日本乳腺人工知能研究会の代表世話人を務めている。

医療現場では診断、治療法を選ぶ際の支援やリスク予測などが期待される。ただし、事前にAIに何を学ばせるか、答えの正否判断、回答から何を導くかは人の考えが重要になる。

臨床医学の予防(生体情報の収集・分析)、診断(画像診断)、治療(病理診断)に照らすと、スマートフォンなどで個人の脈拍数や呼吸数、運動量などを読み取り、蓄積したデータから疾病リスクの予測、健康維持の方法を探ることができる。診断では、大腸カメラなどの画像から病変候補を見つけるAIもある。乳がん患者の病理診断でAIによる自動診断システムや、乳がんのタイプや薬剤を判断するAIの開発も進んでいる。

定期的な乳がん検診、適切な乳がん治療を受けやすくするためのデジタルシステムの開発も検討中という。対策

中村清吾 先生
ピンクリボンシンポジウム 2023



AIを用いて指摘された悪性を疑う病変 (ABUS: 仰臥位三次元超音波)

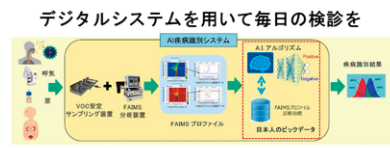
ABUS (top) and DM (bottom) examination of a woman 44 years old with a diagnosed invasive ductal carcinoma 2 cm grade 3, right breast. AI-ABUS detected the cancer lesion with a high score (99.9, scale 1-100), which was not detected by AI-DM (score of 37.8, scale 1-100) or the radiologists (BI-RADS 2 and BI-RADS 3, respectively).

※デジタルマンモグラフィでは高濃度乳房のため、病変は指摘できず

Tan et al. Insights into Imaging (2023)

講演動画より

黒住献 先生
ピンクリボンシンポジウム 2023



デジタルシステムを用いて毎日の検診を

VOCs(呼吸、尿からの揮発性有機化合物)は、人体の生理学的代謝プロセスに由来する。検体に含まれるVOCsをイオン化し、変動する電荷境界内の移動度の違いによって生じるVOCsのプロファイルによって解析し、そのプロファイルを機械学習などを用いて、乳がん発症予測AIシステムを開発する。

共同研究先:
東京大学大学院薬学系生命科学研究科
慶應義塾大学政策・メディア研究科
日本医科大学乳癌科

目下 守昭 先生
平山 明由 先生
栗田 智子 先生、武井 寛幸 先生

講演動画より

納得いく治療を選択するために

- 疑問や不安は残さないようにする。
- 1人での診察や判断に迷う場合は、診察に、信頼できる家族や知人も同席してもらうのもいい方法です。
- セカンドオピニオン “第2の意見”
- 現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に意見を求めること。今後も現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用します。(自費診療)

垂野香苗 先生

ピンクリボンシンポジウム
2023

講演動画より

型検診は検診機関でマンモグラフィなどの1次検査を受け、必要に応じて医療機関で2次検査を受ける。これに対し、日常生活の中で、スマートフォンなどの利用や、唾液・尿や呼気から発症リスクを予測する新たな検査(0.5次検査)の開発、検診事業を効率化するツールの開発にも取り組む。地方や発展途上国の医療にも活用でき、どこでも適切な医療が受けられるようなプラットフォームの開発をめざす。精度の高い検査装置、新しい治療薬の開発は大切だが、現在の検診や治療が少しでも受けやすくなる環境整備にも貢献できるという。

情報収集・仕事との両立

乳がんは日本人女性の生涯で9人に1人が罹患する身近な病気だが、進行期やがん細胞の性質で治療法は複雑化し、患者本人が理解することは難しい。昭和大学医学部外科学講座乳腺外科学部門の垂野香苗医師は「乳がんと向き合い 情報収集のヒントと仕事との両立支援」と題し、正しい情報の集め方、治療と仕事の両立などについて解説した。

がん治療では、がん種ごとに最良の治療法「標準治療」がある。多くの患者に最も効果が期待でき、安全性が確認された治療法で、導入までに長い月日がかかる。一方、最新治療は研究段階のものが多く、科学的に効果が証明されて標準治療になる。標準治療の教科書である「診療ガイドライン」は、最良と考えられる検査や治療の効果と副作用などの不利益を勘案して推奨度を示しており、患者と医師が治療法などを決める際の資料になる。

納得できる治療法を決めるには情報

収集が大切だが、乳がんは他の患者の事例が当てはまらないことが多く、主治医や看護師、ケースワーカーら医療スタッフと一緒に情報を集めることが重要。主治医に質問する場合、質問内容や聴く

順番を決めておく工夫も必要だという。生活全般ならがん相談支援センターの窓口にも聴くこともできる。

治療法に迷う場合、別の医療機関の医師の意見を聴く(セカンドオピニオン)ことで理解が深まることもある。日本乳癌学会の患者向け診療ガイドライン、国立がん研究センターのがん情報サービスなど信頼できる情報源から自分に合う情報を探すこともできる。

一方、がん罹患者の3分の1は働く世代。女性は40代から増えるが、乳がんの影響が考えられる。がん患者・経験者対象の調査では、働く人の34%が依頼退職・解雇、自営業者らの13%が廃業したとの結果もある。第4期がん対策推進基本計画では「がんと共生」が掲げられ、がん治療と仕事の両立を支える施策が進められている。

診断・治療、経過観察などの状況で患者の困りごとや悩みは異なり、利用できる支援制度も変わる。また、従業員である患者と職場の認識が異なる場合もある。そのため、治療状況を把握し、患者に合った就業形態を職場と相談して決めることが重要であり、医療機関も情報提供の面で協力し、治療と仕事の両立を支えることができると話した。

乳がんが教えてくれたこと

ゲストトークは「乳がんが教えてくれたこと」と題し、株式会社サンリオエンターテインメント代表取締役社長の小巻亜矢さんが、フリーアナウンサーの河野美和さんのインタビューに

答える形で進められた。ともに乳がん経験者。小巻さんは2007年、友人の付き添いで子宮頸がん検診を受けた際、乳がん検診も受けて見つかった。当時、体がだるい感覚はあったが、明確な自覚症状はなかった。「検診は大事であり、助けてもらった。それまで受けていなかったのは何と恐ろしいことか」と振り返った。

当時、家族や職場には手術直前まで話をしていなかったが、励ましの寄せ書きや、「何かできることがあったら」という言葉、友人からの電話に励まされたという。「コミュニケーションは大事。『応援している』というメッセージはどんな人もうれしいのでは」

自分がやること、周りに伝えることを考えることで、自分への理解が深まったという。また、余命や人生について考え、やりたいことはすぐ取り掛かるようになったという。

一方、河野さんは2017年に罹患し、当時勤めていたテレビ局を辞めた。「あまりにもショックで何も手につかず、自分と向き合うことも忘れていた。いったん仕事を休むとか、選択肢が増えればありがたい」と話した。

小巻さんは2010年から子宮頸がん予防啓発プロジェクト「Hello smile(ハロースマイル)」の活動にも取り組む。正しい知識があれば防げる病気もあるといい、結婚や出産、キャリアアップする若い世代へ子宮頸がん検診の受診などを呼びかけている。

経営者としては、社員一人一人がパフォーマンスを発揮するには心身の健康が大切だとして、がん検診での早期発見の大切さなど社員との面談で直接伝えているという。



乳がん体験を語る小巻さん(右)と河野さん

■ピンクリボンシンポジウム ～乳がんの最新医療トピックス～
URL (<https://pinkribbonfestival.jp/symposium/>)

MY PINK ACTIONセミナー

ピンクリボンフェスティバル2023で、乳がんの基礎知識やプレスト・アウェアネスの大切さを伝えるセミナーでは、いなぎ乳腺クリニック(東京)院長の稲垣麻美医師が「乳がんの基礎知識」との題で講演。乳がん経験者の服部奈菜さんは「33歳、乳がんになって」との題で体験を語った。

稲垣医師は、乳がん検診(マンモグラフィ)、自覚症状、エコー(超音波)検査など発見経緯はさまざまだが、日本乳癌学会の2020年調査では半数以上が自分で気づいたとの結果を紹介し、自分の乳房を意識した生活習慣「プレスト・アウェアネス」の大切を指摘。自分が気づかない小さなしこりは検診で見つけ、検診と検診の間は自分で乳房を意識することが重要であり、正しい知識と、変化に気づいたら医師に相談する行動が必要だとした。

乳がんは女性のがん罹患数1位で、日本人は一生の中で9人に1人が罹患する恐れがある。30代後半から罹患が増え、40代後半～70代に多いため、40歳から乳がん検診が推奨されてい

る。閉経後の肥満、アルコール摂取、喫煙などでリスクが上昇。遺伝による発症も5～10%を占める。大豆食品の摂取や運動でリスクを下げられるが、完全予防は難しい。乳房は自分でチェックできる数少ない臓器であり、早期発見のために、プレスト・アウェアネスの実践を呼びかけた。

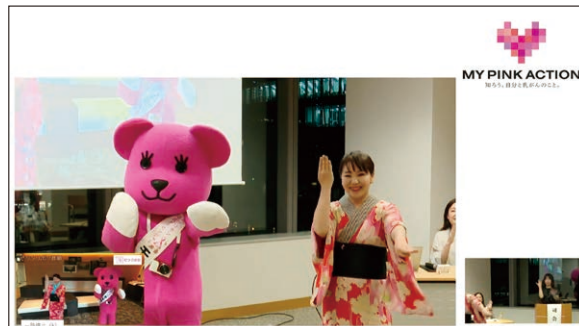
服部さんはサロンを経営しながら、アートや音楽を通し、乳がんの早期発見・適切な治療の大切さを伝える「ピンクリボンアートプロジェクト」代表を務める。33歳で

早期の乳がんが見つかり、その後のリンパ節転移と2度の治療を経験した。

治療中も仕事を続け、毎日必要な放射線治療では半日休むなど状況に応じて勤務を変えた。抗がん剤治療に伴う体の痛み、味覚の変化などがつらく、



稲垣医師の講演より



ピンクリボン音頭を披露する服部さんら

高額な治療費や体力の低下にも悩まされたが、周囲からの食べ物の差し入れ、声掛けなどに励まされたという。

最後に服部さんが乳房のチェックを呼びかける「ピンクリボン音頭」を披露して終了した。

■MY PINK ACTIONセミナー ～知ろう、自分と乳がんのこと。～
URL (<https://pinkribbonfestival.jp/seminar/>)

杉並区立泉南中学校でがん教育授業

日本対がん協会

がん体験通し、命の大切さ伝える

東京・杉並区立泉南中学校で10月2日、2年生を対象にがん教育の授業があり、生徒ら約70人が参加した。日本対がん協会がんサバイバー・クラブのスタッフで、肺がんサバイバーの堀均さん(71)が講師を務め、闘病体験を通じて命の大切さを伝えた。

授業の冒頭、若尾美暢校長が講師を

紹介し、「がんに関する正しい知識を身に付け、今後の生活に役立ててほしい」と述べた。

生徒たちは保健体育の授業でがんに関する基礎知識を事前に学んでいる。この日の授業前半は復習を兼ね、堀さんが「1年間で新たにがんになる人数は?」「がんは防ぐことができる?」な

どのクイズを交え、日本では毎年約100万人が新たにがんと診断されていること、禁煙や節酒、運動などの生活習慣でがんのリスクを抑えられること、早期発見と適切な治療で多くのがんは治せること、早期発見にはがん検診の受診が大切なことなどを説明した。

後半の闘病体験では、会社の健康診断の胸部X線検査から肺がんが見つかり、発見時の状態から放射線治療、外科手術によるがんの切除、抗がん剤治療と続いて休職したことや、治療費など経済的な負担から家族にも精神的な苦労があったことを紹介し、治療の痛みに加え、精神的にもつらかったと振り返った。一方で治療中、がん患者を励まし、がん征圧をめざすチャリティ活動「リレー・フォー・ライフ」を知り、参加したこと。その体験を通し、東京五輪の聖火ランナーに選ばれたことも紹介した。

講演後、生徒から「がんは早く見つけることが大事で、がん検診を受けるよう伝えたい。生活習慣も大事だとわかり、私たちが日々気をつけたい」と感想が語られた。



授業の進め方を生徒に説明する堀さん

東京レガシーハーフマラソン2023チャリティ

チャリティ参加のランナーへ 協会の活動を紹介、交流を深める

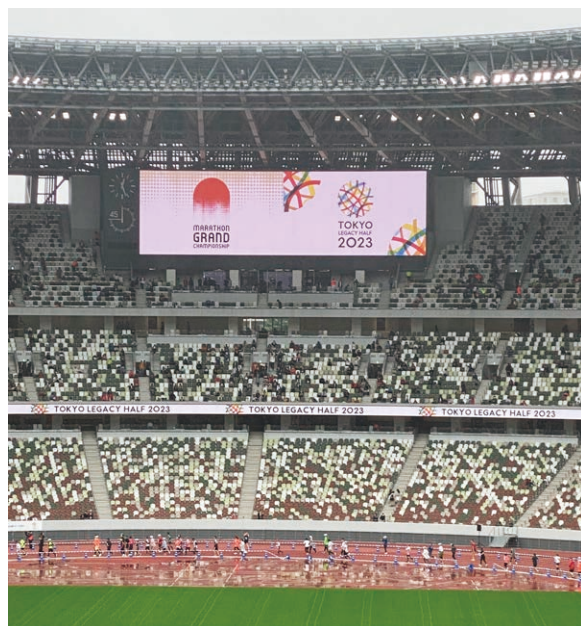
日本対がん
協会

日本対がん協会は10月15日、東京・国立競技場を発着点に開催された東京レガシーハーフマラソン2023チャリティで、寄付先団体として大会に参加し、多くのチャリティランナーと交流を深めた。

この大会は、ランニングを通してチ

ャリティや環境保全、難民や難病の子どもへの支援といった社会貢献を考え、一人ひとりのハートと社会を繋げようと、東京マラソン財団がチャリティ事業「RUN with HEART」の一つとして取り組んでいる

当日は2024年パリ五輪のマラソン日本代表選考会を兼ねたマラソングランドチャンピオンシップ(MGC)も同会場で開催された。雨が降り続く中、ハーフマラソン出発時の天候は気温18度、湿度73%。コースは国立競技場前を出発して皇居北側の外堀通りを走り、日本橋、大手町・内堀通りで折り返し



雨天の中、レースが続いた

て国立競技場へ戻る。

対がん協会の寄付先としたチャリティランナーは35人。医療従事者やがんサバイバー、がん患者の遺族などさまざまな想いを抱えて出場した。ゴール後、多くの人が国立競技場のスタンド内に設けられたブースを訪れて完走を報告し、出場記念の写真撮影をした。

また、大会直前の10月13～14日、国立競技場で開かれた東京レガシーハーフマラソンEXPO 2023では、がん相談ホットラインなどによるがん患者・家族の支援事業、遺贈寄付による社会貢献事業など、寄付金で支えられている対がん協会の活動を紹介した。



国立競技場内のブースで
チャリティランナーと交流を深めた



レース後、協会のブースを訪れて記念撮影した出場者

がん相談ホットライン 03-3541-7830

毎日受け付けています

時間は当分の間、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

態勢縮小のため
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

「最高の医療を引き出すための患者力とは」テーマ

がんアドボケートセミナー(第13期ドリームキャッチャー養成講座)開催

「最高の医療を引き出すための患者力とは」をテーマに、がんアドボケートセミナー(第13期ドリームキャッチャー養成講座)が10月22日、東京・築地の国立がん研究センターで開かれた。日本対がん協会と一般社団法人オンコロジー教育推進プロジェクトの共催。新型コロナウイルス感染症の5類移行で4年ぶりの対面形式になり、約30人が受講した。

ハワイ大学がんセンターディレクターの上野直人医師がまとめ役となり、患者支援に携わる医療者や過去のセミナー修了者も参加。受講者と一緒に、がん医療をより良くする夢を語り、がん医療の向上や患者が生きやすい社会づくりについて意見を交わした。

受講者は、がん患者や家族が直面する社会課題の解決に向けて活動をしたと考えている人や、日本のがん医療の現場で何かに取り組みたいと考えている人で、がん経験者をはじめ医療従事者、行政担当者らさまざまな立場の人たちが参加した。

冒頭、日本対がん協会の垣添忠生会長が「がんは医療問題であるとともに経済問題、社会問題でもある。がん対策基本法の成立後、がんをめぐる情勢は変わったが、まだまだ足りないことがある。その実現のため、この活動は

非常に大きな意味を持つ。最終的に政策に反映されれば素晴らしい」とあいさつ。上野医師は「患者やケアギバー、がんに興味を持っている人たちが意見を出し、科学的かつ論理的に伝えることがすごく重要になる」と述べた。

この日は「患者がチーム医療に参加するために必要な患者力を高める要件とは」と題し、東京大学医学部附属病院がん相談支援センターの分田貴子医師と、乳がん患者支援団体メンタル・スパ代表の太友明子さんがそれぞれの立場から意見を述べた。

分田医師は、相談支援センターの面談で5分の2が外見の変化に関する相談が占めることなどから、治療に伴う外見の変化をウィッグや化粧品などでカバーし、日常生活への影響を抑え、自分らしい生活ができるようにするためのアピアランスケアや、医療者と患者の意識のギャップを埋めることの大切さを指摘。患者の意見を聴き、院内でウィッグの試着展示会やボランティアによるネイルケアなどを催した事例を紹介した。

太友さんは、自身の乳がん体験とともに、乳がん患者を対象にしたワークショップを開いている。多くの方がアドボケート活動に取り組む中、同じ方法にとらわれずに別なアプローチを考

えてほしいと述べ、そのコツとして「何が問題なのかを見つける」「自分の得意分野を絡める」「誰のために、何のためにと常に自問自答する」ことが大事だと助言した。

その後、グループワークがあり、受講者は、がんに関する正しい情報の取得や理解・利用を考える「情報」▽学校や職場など生活圏に応じた啓発・理解を考える「啓発」▽治療と就労の両立など自分らしく生きる社会を考える「社会生活」▽自らの体験をもとに患者としてできる活動を考える「患者活動」▽がん治療の今後や医療の選択、患者目線の医療を考える「医療と患者ケア」の五つのテーマ別のグループに分かれて意見交換をした。

また、順天堂大学大学院教授の佐瀬一洋医師、岐阜県健康福祉部長の丹藤昌治氏、セミナー修了者で一般社団法人食道がんサバイバーズシェアリングス代表理事の高木健二郎氏、一般社団法人がんと働く応援団共同代表理事の吉田ゆり氏、Japan Team Oncology Program(J-TOP)の坂東裕子医師(筑波大学准教授)と中村希恵看護師がそれぞれ関係の深いテーマのグループにファシリテーターとして加わった。その後、各グループが話し合った内容を発表して研修を終えた。



セミナー終了後、参加者全員で記念撮影をした

健康日本21 (第三次)

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる 持続可能な社会の実現」

2024年度から実施 —— 厚生労働省 ——

厚生労働省は2024年度から取り組む新たな健康づくりの基本方針「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21〈第三次〉)」をまとめた。がん対策関連は、がん登録制度を背景に、新たに「がんの年齢調整罹患率の減少」が目標項目に加えられた。

日本では1978年以降、「国民健康づくり対策」が数次にわたって進められ、2013～2023年度は第4次の「21世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21〈第二次〉)」を実施。2022年10月の最終評価書では目標達成度のほか、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)や自治体間のデータ連携など、データの利活用による住民の行動変容▽健康無関心層を含めた健康づくり▽健康格差の縮小などが課題として挙げられた。

健康日本21〈第三次〉は2024～2035年度の12年間とし、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」「より実効性をもつ取り組みの推進」に取り組む。

ビジョン実現のため、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方向とした。個人の行動と健康状態の改善を促すよう、社会環境の質を向上させることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現をめざす。その際、胎児期から高齢期まで人の一生を通した健康づくり(ライフコースアプローチ)を考慮する。

目標設定は、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防などに関する科学的なエビデンスがある項目とし、目標値は2032年度をめどに設定した。「健康寿命の延伸」「睡眠で休養がとれている者の増加」「健康経営の推進」など50項目あまりで、国民生活基礎調査、国民健康・栄養調査などの公的統計によって目標の達成度をみる。

がん対策では、第4期がん対策推進基本計画の中から、健康づくりと関連が強い「がんの年齢調整罹患率の減少」「がんの年齢調整死亡率の減少」「がん検診の受診率の向上」の三つを目標に挙げた。

新たに加わった年齢調整罹患率(人口10万人当たり)は、健康づくりの取り組みによるがん発症予防の効果を評価する指標となる。2019年全国がん登録の罹患率(387.4)に対して、目標は2028年度をめどに「減少」することとした。

年齢調整死亡率(同)は2021年の110.1から、2028年度をめどに「減少」とし、がん検診受診率は男女の胃が

ん、肺がん、大腸がんと女性乳がん、子宮頸がんを対象に、2028年度をめどに「60%」とした。

がんリスクの大きな要因である喫煙については、「喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)」を目標の一つに挙げた。喫煙者数は減少傾向だが、過去の喫煙による長期的な健康影響と高齢化でたばこ関連の死亡数は年々増え、喫煙による年間の超過死亡数は約19万人との報告もある。2019年の喫煙率16.7%に対し、新たな目標値は2032年度をめどに「12%」として対策を進める。20歳未満や妊娠中の喫煙をなくすことにも取り組む。

飲酒もがんリスクの一つであり、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少」を目標に掲げる。男性40g/日(日本酒2合弱)以上、女性20g/日(同1合弱)以上を飲酒量が多い人とし、その割合を現状の11.8%(男性14.9%、女性9.1%)から、2032年度までに「10%」に下げる。また、20歳未満の飲酒の完全な防止も図る。

主な目標と目標値

がん	年齢調整罹患率(10万人対)の減少	減少
	年齢調整死亡率(同)の減少	減少
	がん検診の受診率向上	60%
喫煙	20歳以上の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	12%
	20歳未満(中学生・高校生)の喫煙をなくす	0%
飲酒	生活習慣病リスクを高める量の飲酒者(純アルコール摂取で男性40g/日以上、女性20g/日以上)の減少	10%

詳細は、厚生労働省のホームページで。

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kenkounippon21_00006.html)

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)

RFL 全国だれでも 2023セルフウォークリレー

11月末まで実施 参加者を募集中 日本対がん協会



RFL公式サイトより

日本対がん協会は11月、スマートフォンアプリを使い、全国だれでも好きな時間、好きな場所から参加できるチャリティウォーク「セルフウォークリレー(SWR)」を実施する。新型コロナウイルス感染症の流行を受けて2020年に始まり、今年が4回目。11月末までの期間中も参加者を募っており、公式サイトから申し込める。

SWRは参加者の一人一人が専用アプリをインストールしたスマートフォンを持ち、ウォーキングすることで、多くの寄付につなげられる。患者・家族の支援とがん征圧をめざすチャリティ活動「リレー・フォー・ライフ(RFL)」に新たに加わった支援活動。2020年、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くのがん患者や家族、支援者が集い、1年間の活動を締めくくるリレーイベントの開催が難しくなる中、再

発がんに向かい合っている札幌市の女性の「自分と同じようにRFLを心待ちにする人を思いながら、不安な日々を過ごす仲間とつながり、応援したい」という想いから始まった。専用アプリは参加者本人の歩数を計測するほか、仲間の歩数、ランキングなども確認できる。

2022年のSWRは44団体が参加し、前年の27団体を大きく上回った。延べ5399人が参加し、歩数は地球約16周分に相当する8億1221万歩に。参加者の歩数に応じて寄付をする特別協賛企業のマッチング寄付と合わせ、寄付額は約2800万円になった。主な用途では、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」の7000件分に充てられた。

2023年は各地のRFLJ実行委員会、企業など40以上の団体が実施(予定を含む)。開催中なら途中からでもチャリティウォークに参加できる。参加料(寄付金)は一般が1000円、高校生以下とがんサバイバーが無料で、公式サイトから申し込める。

一方、RFLのリレーイベントは新型コロナの

5類移行などを受けて47会場でリアル開催され、2022年の41会場を上回った。約半数が2日間の日程で夜越えのイベントを実施。1日開催も多くの会場で日没後、ルミナリエを点灯し、がんで亡くなった方をしのび、がんに向き合っている人たちを励ました。



10周年を迎えたRFLJ東三河の会場。ルミナリエの灯りで「HOPE」の文字が浮かび上がった

RFL公式サイト (<https://relayforlife.jp/selfwalk/2023/index.html>)

乳がん電話特別相談

治療や症状、副作用など、さまざまな相談に専門医が対応

対がん協会

日本対がん協会の相談支援室は「乳がん月間」の10月、「乳がん電話特別相談」を実施した。昨年10月に実施後、「また行こう予定はあるか」「またやってほしい」という声が寄せられていた。それを受け、今年10月4～6日に実施した。

事前予約で相談者を募ったが、「こ

ういう相談をやってくれて、予約も受け付けてもらえて本当にありがたいです」と予約段階で多くの方から感謝の言葉が寄せられた。

3日間で30～60代の24人が利用した。相談内容は治療に関する相談が多かったが、症状や副作用に関すること、再発の不安、妊娠性に関す

ること、経過観察の仕方、補完代替療法に関することなどさまざま。

相談を担当したがん研有明病院乳腺センター乳腺外科医長の片岡明美医師は「(相談者の)皆さんから何度も『ありがとうございます』とお礼を言われ、ニーズがあることを実感した」と感想を述べた。