

いつまでも、社員が元気に
働き続けられるように。
企業ができる「がん対策」。

中川 恵一
東京大学医学部附属病院
放射線科准教授

生稲 晃子
女優、乳がん経験者

今年も行こう、
今年は行こう、
がん検診

会社が始めるがん対策

2009年度にスタートした「がん対策推進企業アクション」は、企業・団体とともに、がん検診受診率の50%以上への引き上げと、がんになっても働き続けられる社会の構築を目指す国家プロジェクトであり、2019年度で11年目となりました。推進パートナー企業・団体数は2019年3月現在で約2,900社、推進パートナーの従業員総数は734万人を超えました。大企業から中小企業まで幅広く、業種を問わずご参加をいただいています。

「がん対策」を取り巻く環境は変化し続けています。
その変化に対応すべく「がん対策推進企業アクション」では
下記のような事業を新たに展開中です。

がん経験者認定講師 (がんサバイバー)の募集

がん経験者でご自身の経験を啓発活動に役立てていただける方を全国から募集し、10名の認定講師を選定しました。認定講師のみなさんにはプレスセミナーへのご出演など、活発に活動をしていただいています。



出張講座の開催

アドバイザーボードのメンバーをはじめ、地域の拠点病院などからも専門の先生方のご協力をいただき、正しい検診知識や、周りのがん患者への理解などを中心に啓発していただいています。がん経験者認定講師のみなさんにも、病気と仕事の両立など、ご自身の経験を語っていただいています。



企業コンソーシアムの発足

推進パートナーの企業・団体が自主的に集まり、それぞれの取り組みや経験などを共有する場とすべく「企業コンソーシアム」を発足させました。ワークショップでの事例紹介・情報共有を中心に、多数の企業・団体にご参加をいただいています。

詳しくは14ページをご覧ください。▶



冊子「がん検診のススメ」

2009年度に誕生し2回のリニューアルを経て、現在第3版の冊子「がん検診のススメ」。

発刊当時から、がん対策推進企業アクションの推進パートナーを中心に広く読み継がれており、発行部数は累計320万部を超えています。

「がん検診」こそ「がん早期発見」の切り札。ところがその受診率が伸びなやんでいるとすれば、原因は何でしょうか？ それは「がんのことを知らないから」です。

「がん検診のススメ」は
がんの最新知識のエッセンスを凝縮した冊子です。

- なぜ、がんになるの？
- どうすれば予防できる？
- 仕事との両立、どうしたらいい？
- お金はどのくらいかかる？
- 知らないと損をする選択肢
- 困ったときの相談窓口

など、がん治療医が知ってほしいことが全て、この一冊に詰まっています。

「冊子がほしい!」と、新規登録のきっかけが冊子のオーダーであるパートナーさまも多数いらっしゃいます。「出張講座」や各「勉強会」などでも配布を行っています。詳細を知りたい方は、がん対策推進企業アクション事務局まで是非お問い合わせください!



「がん検診のススメ」
第4版
Coming Soon!

今後、企業で働く がん患者は増えていきます。

中川 恵一（がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長）

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、
文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師、などを経て、現職。緩和ケア診療部長、
放射線治療部門長等を歴任。著作には「がんのひみつ」などがんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。



時代の変化に伴い企業では、がん患者が増え続けています。

その理由のひとつは「女性の社会進出」と「定年延長」です。

50代前半までの若い世代では、女性の方が男性よりがんと診断される方の数が多く、
30代では女性の患者数は男性の3倍です。

女性の社会進出が進めば、企業で働くがん患者の数が増えることになります。

一方、50代後半以降になると、男性でがんと診断される方の数が女性の数を追い抜いて、
急速に増えていきます。男性の方が老化の影響が格段に大きいからです。

そのような中で定年が55歳から60歳、60歳から65歳へと引き上げられれば、
男性会社員のがん患者が増えることになります。

これらの理由から、今後一層、企業でのがん対策が求められます。

子どもたちのがん教育スタート。一方、大人はがんについて学ぶ機会が不足しています。

平成28年度から、学習指導要領にもがん教育の実施が明記されるなど、
小学校・中学校・高等学校ではがん教育の授業がすでに行われています。

がんが身近な病気であることや、がんの予防、検診、早期発見の重要性などについて
正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成することを目指しています。

一方、大人にはがんについて正しく学ぶ機会がありません。がんについての正しい情報や
知識を得るために「**大人へのがん教育**」を職場で提供することが必要となっています。

企業でがん対策に取り組むことは、将来的なことを考えると、企業の成長にとって
メリットが大きいことは明らかです。ぜひ積極的に取り組みましょう。

わたしたち「がん対策推進企業アクション」が皆さまの企業でのがん対策を全力でサポートいたします。

アドバイザリーボードメンバー

医療関係者・有職者によるアドバイザリーボードは、実施本部が効果的・効率的に
事業を推進するうえで有用な助言・提言等を行う組織です。

中川 恵一（議長）

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、
文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

生稲 晃子

女優、
乳がん経験者

伊藤 春香

アフラック生命保険株式会社
社会公共活動推進室課長

岩切 隆司

がん対策政策研究者

高谷 典秀

医療法人社団 同友会
理事長

立道 昌幸

東海大学医学部 基盤診療学系
衛生学公衆衛生学 教授

成田 妙庫

東京都社会保険労務士会
副会長

難波 美智代

一般社団法人 シンクパル
代表理事、がん経験者

羽鳥 裕

公益社団法人 日本医師会
常任理事

林 和彦

東京女子医科大学 がんセンター長
化学療法・緩和ケア科 教授

福吉 潤

株式会社キャンサーズキャン
代表取締役

藤井 康弘

全国健康保険協会
理事

松本 義幸

健康保険組合連合会
参与

真鍋 徹

第一生命保険株式会社
生涯設計教育部 次長

若尾 文彦

国立研究開発法人 国立がん研究センター
がん対策情報センター長

※50音順

日本では、がんによる 人材損失リスクが高まっています。

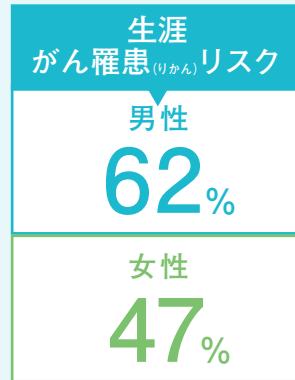
日本は人口比におけるがんの死亡割合が世界でも高く、“がん大国”といっても過言ではありません。
企業にとっても、がんによる人材損失リスクは上昇の一途をたどっています。



男性:約57.5万人
1位:胃がん 2位:大腸がん 3位:前立腺がん
女性:約43.9万人
1位:乳がん 2位:大腸がん 3位:胃がん
出典:国立がん研究センターがん情報サービス
「がん登録・統計」2018がん統計予測



男性:約22.3万人
女性:約15.7万人
出典:国立がん研究センターがん情報サービス
「がん登録・統計」2018がん統計予測

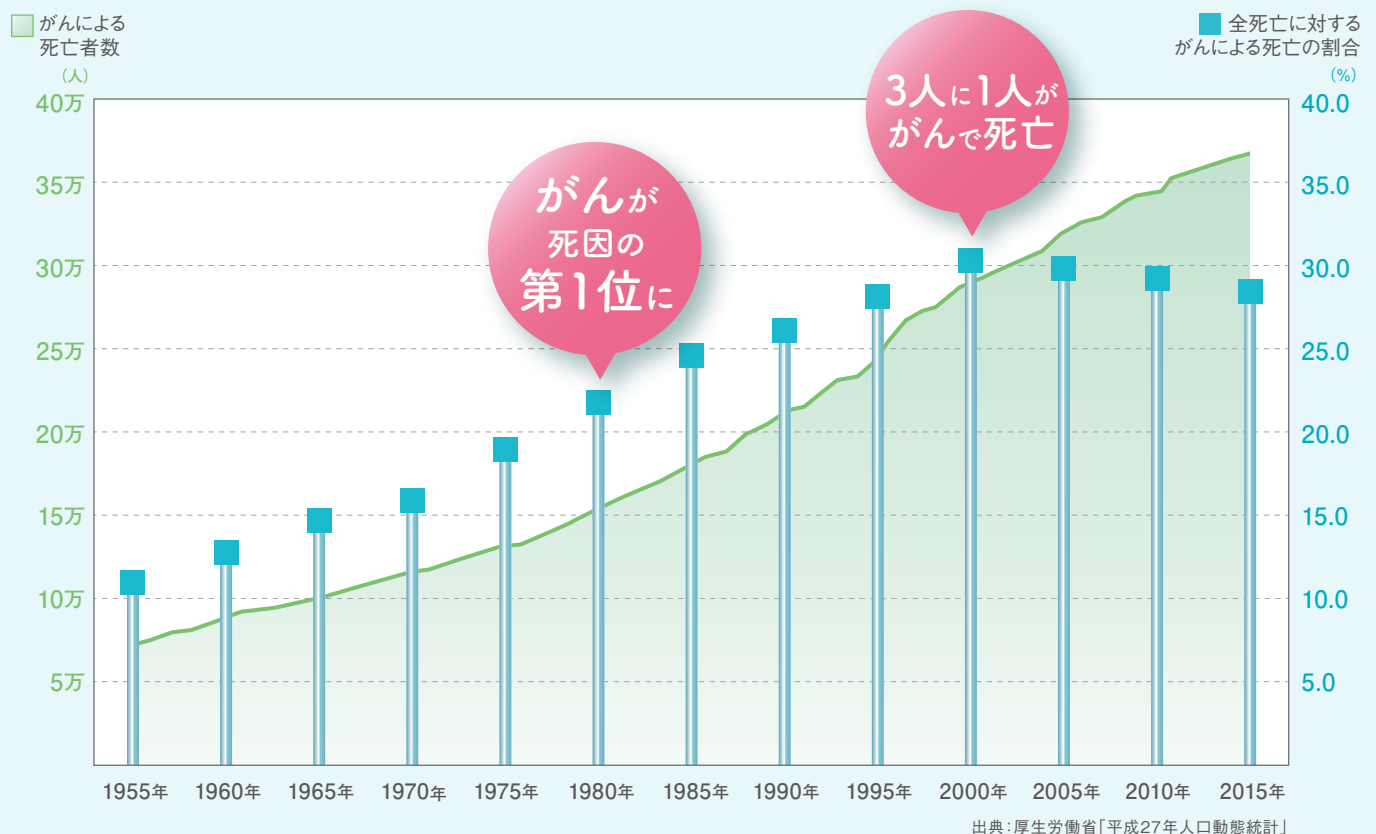


日本人の2人に1人が
がんになる
出典:国立がん研究センターがん情報サービス
(2014年データに基づく)



男性:約87.6万人
女性:約75.0万人
出典:厚生労働省「平成26年患者調査」
(2014年10月調査日現在)

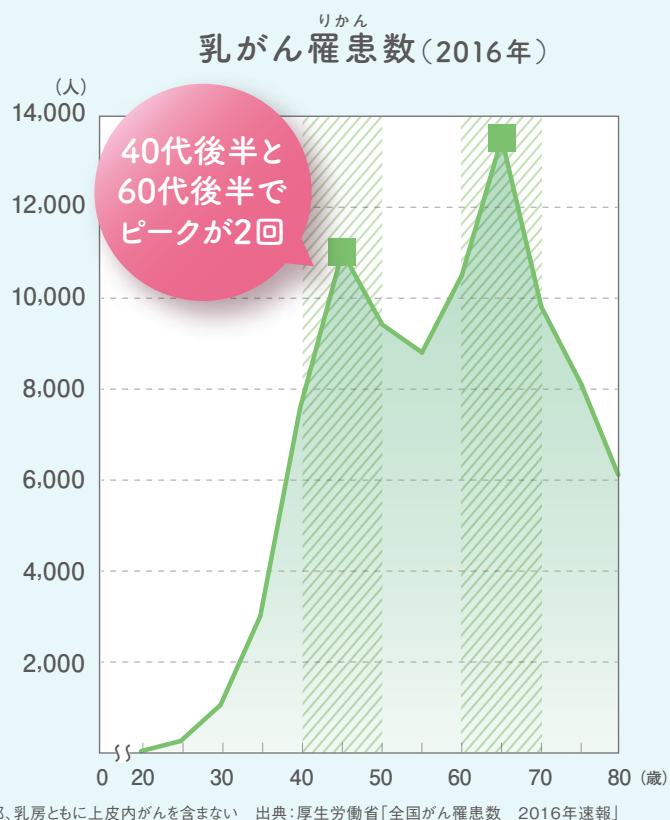
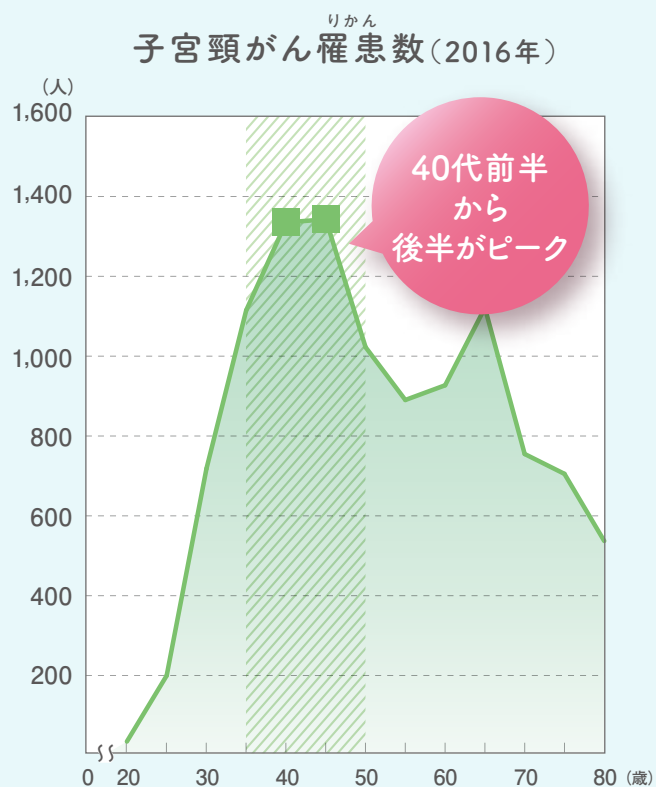
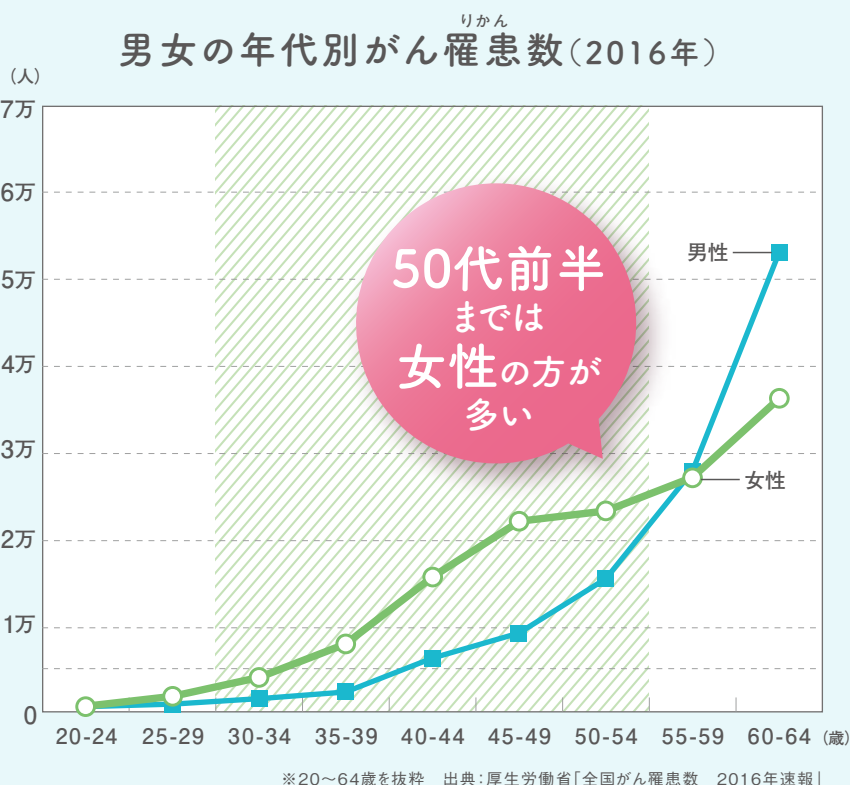
1981年(昭和56年)以降、がんは死因の第1位となり、
現在3人に1人が、がんで亡くなっています。



働き盛りの若い方、 特に女性のがんが増えていきます。

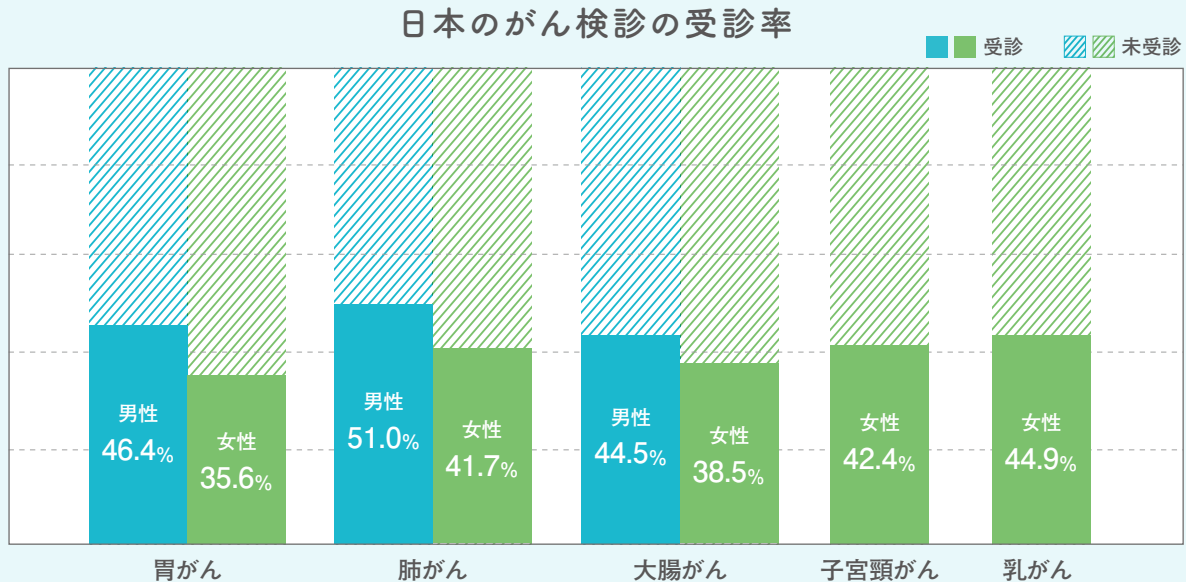
30代、40代では女性のがん患者数が多く、50代以降では男性のがん患者数が急増。

「若いから、がんにならない」ということはありません。働き盛りや責任のある地位にある社員こそ注意が必要と言えます。



がんは「早期発見」が重要。 「がん検診」は、もはや義務と言えます。

日本人のがんが増えている一方で、がん検診受診率は、OECD（経済協力開発機構）加盟国30ヵ国の中で最低レベル。諸外国の子宮頸がん、乳がんの検診受診率は50~85%に対し、一方日本ではこれまで検診受診率50%を目標に啓発し向上してきているものの、35~50%程度とまだまだ低いのが現状です。

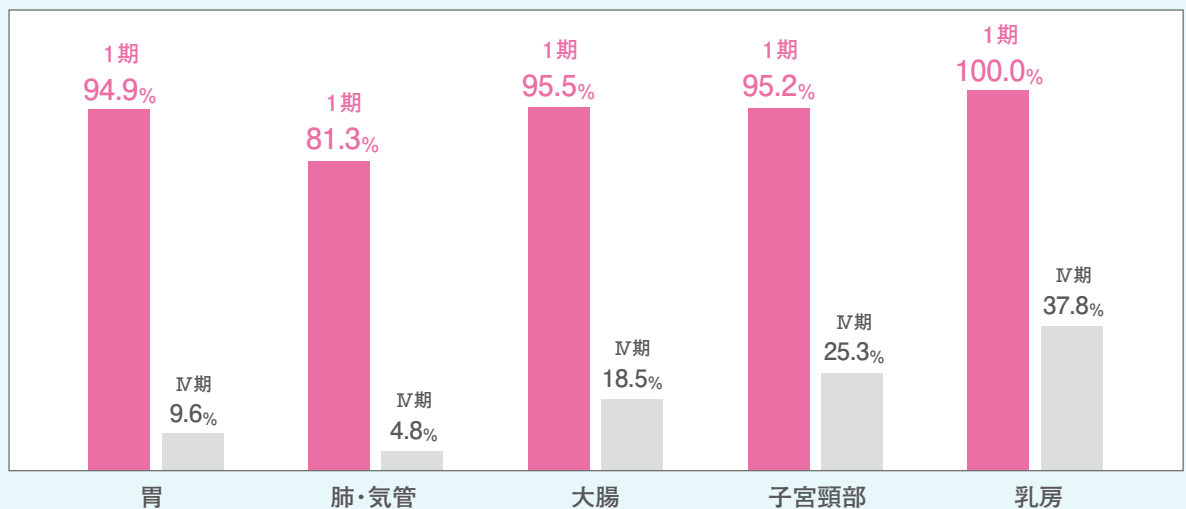


※子宮頸がんと乳がん検診は、「2年に1度」の受診が推奨されているため、平成27年・28年の検診受診者の合計に基づく検診受診率です。
出典：厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」

早期で発見できれば、がんは治ります！

病期（ステージ）が早期であれば早期であるほど、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、仕事との両立もしやすくなり、がんの治療が身体的にも、経済的にも、心理的にも軽くなります。

I期とIV期で発見された時の5年相対生存率の比較



出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2008年生存率集計報告書

[5年相対生存率] がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味します。一般的にがんは治療後、5年（乳がんは10年）経過して、「再発」がない場合、治癒したととらえられます。

効果が認められた検診を受けることが重要です。

がん検診は科学的に有効な検診を、正しく受けることが大事です。

日本では、胃・肺・大腸・子宮頸部・乳房の5つのがん検診で、死亡率の減少効果が認められ、推奨されています。

胃がん 検診

50歳以上の男女
(2年に1回)

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。



[胃部X線検査]



[胃内視鏡検査]

肺がん 検診

40歳以上の男女
(1年に1回)

※高危険群には喀痰細胞診も併用できます。



[胸部X線検査]

大腸がん 検診

40歳以上の男女
(1年に1回)



[便潜血検査]

子宮頸がん 検診

20歳以上の女性
(2年に1回)



[細胞診]

乳がん 検診

40歳以上の女性
(2年に1回)

※視触診併用もできます。



[マンモグラフィ]

出典：がん検診のススメ 第3版

検診の種類や検査項目、対象者などについては厚生労働省が「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で定めています。

参考URL：がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針

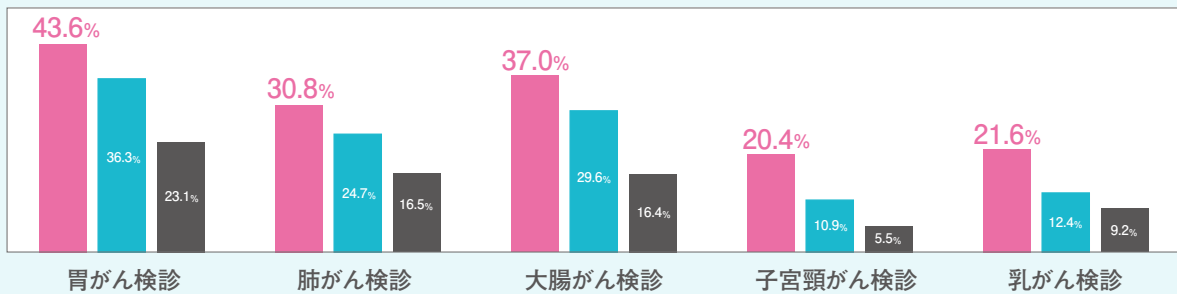
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>

がんを正しく知ること、 がん検診の受診率は上がります。

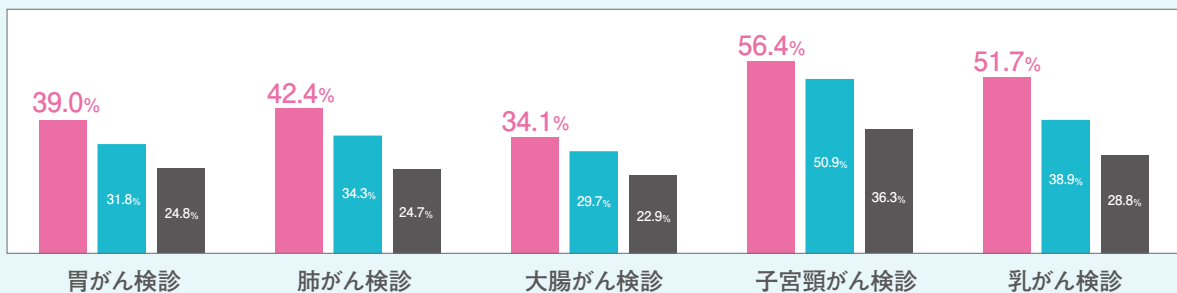
本事業で平成29年度に行った調査結果から、がんについて正しく知っている企業では、積極的にがん検診や、治療と仕事の両立支援を行っていることがわかりました。さらに従業員や被扶養者も、がんについて正しく知っている人は、検診受診率が高いこともわかりました。

がんへの理解度… ■ よく知っている ■ 知っている ■ 知らない

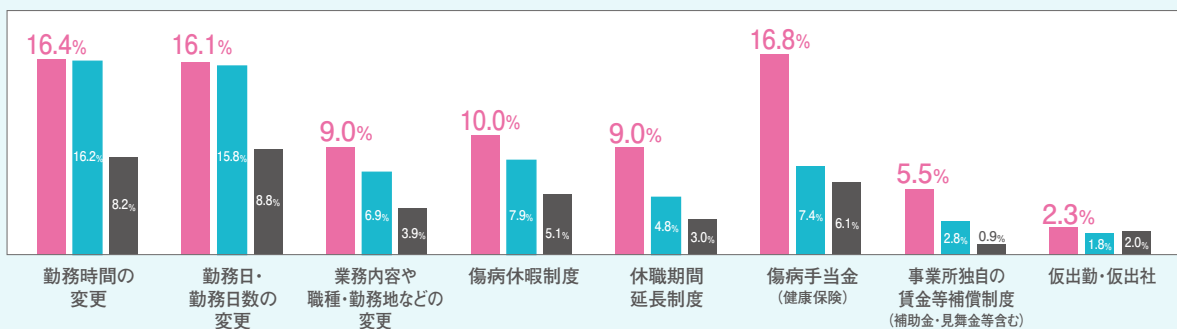
経営者側のがんへの理解度と「がん検診の実施状況」



被保険者側のがんへの理解度と「がん検診受診率」



経営者側のがんへの理解度と事業所における「就労支援状況」



出典：がん対策推進企業等連携事業における調査(平成28年度 全国健康保険協会加入者を対象としたがん検診・がん対策に関する実態調査)

COLUMN

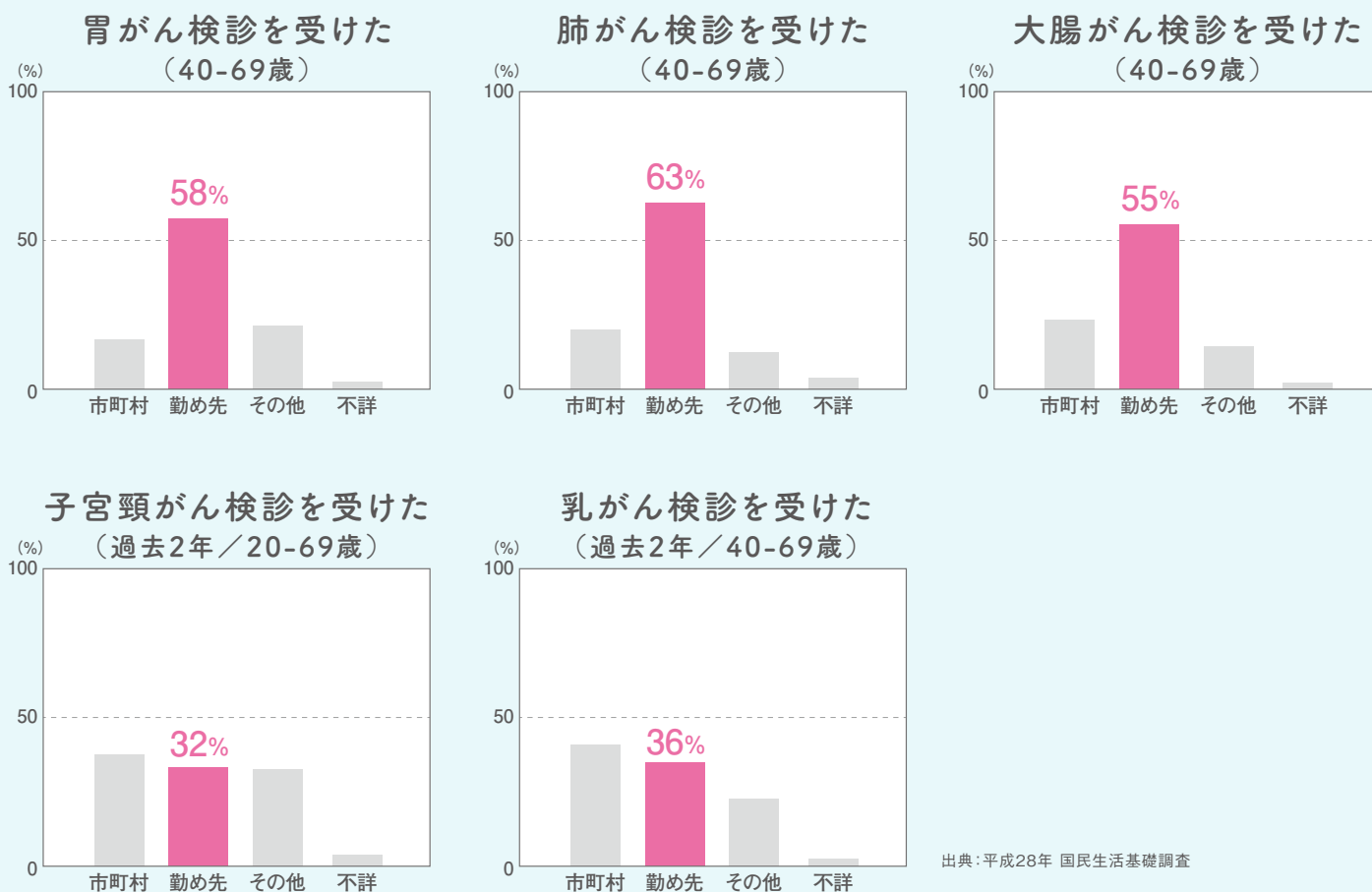
小学校・中学校・高等学校でのがん教育がスタートしています。

身近な人ががんになっても、大人になっても、適切に対応できるよう、教育機関でのがん教育が始まりました。一方、現在大人にはがんについて正しく学ぶ場がありません。職場でがん検診を受けられる環境を整えるだけでなく、「大人へのがん教育」を行うことが求められています。がんについての正しい知識こそ、がんによって人材を失わない重要なカギとなります。

「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が策定されました。

平成28年国民生活基礎調査によれば、がん検診を受けた者の約30～60%が職域における（企業が行う）がん検診を受けているとされています。職域における効果的ながん検診は、現在非常に重要な役割を担っています。

がん検診の受診機会について



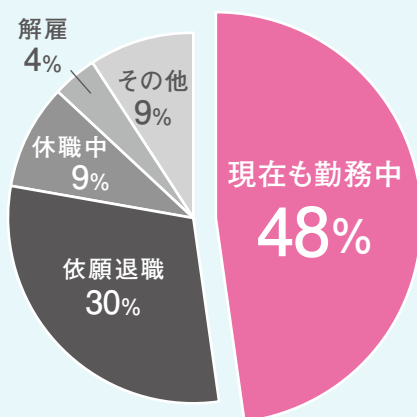
- 職域におけるがん検診は、がん検診受診者の30-60%程度（胃がん：58%、肺がん：63%、大腸がん：55%、子宮頸がん：32%、乳がん：36%）。
- 職域におけるがん検診は、保険者や事業者が、福利厚生の一環として任意で実施しているものであり、検査項目や対象年齢等実施方法は様々です。
- 職域においても、科学的根拠に基づくがん検診が実施されるよう、職域におけるがん検診関係者の意見を踏まえつつ、「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が策定されました。
- 「職域におけるがん検診に関するマニュアル」は、がんが国民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状に鑑み、職域におけるがん検診の実施に関し参考となる事項を示したものです。

参考URL：職域におけるがん検診に関するマニュアル <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000200734.html>

従業員が長く安心して働けるよう企業でのがん対策が法律で定められました。

がん^{りかん}罹患者の3人に1人が依願退職したり、解雇されている実態がある中で、2016年12月、「がん対策基本法」が改正されました。第8条に、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努める」と明記されています。

診断時点に
お勤めしていた
会社について



【出典】
厚生労働科学研究費補助金、
厚生労働省がん研究助成金
「がんの社会学」に関する合同研究班
(主任研究者 山口 建) (平成16年)

現在は医療も進歩し、
治療成果が上がってきた
だけでなく、仕事と両立
しながらがん治療が行える
ようになってきました。

企業でがん対策を行うことは、**事業主の責務**として定められています。
人材の安定的な確保、健康保険組合の財政の確保という点からも、
長期的に考えて企業にとってメリットがあります。

〔企業が取り組める3つのがん対策とは〕

1. がん検診の 受診を啓発すること。

企業の健康診断にがん検診を取り入れたり、検診の効果を啓発することで、検診受診率は高まります。また、有効な検診を実施することや精密検査の受診のフォローも重要です。

2. がんについて、会社全体 で正しく知ること。

がんは早期発見が重要であること、がんになっても治療しながら仕事ができること、高額療養費制度で治療費の負担が抑えられること、禁煙や飲酒量に気をつけることでがんになるリスクが下がることなど、がんについて正しく知ること、人材が失われない、社員が安心して働き続けられる会社づくりにつながります。

3. がんになっても、 働き続けられる環境を つくること。

社員ががんになったときに、会社が治療をサポートする休暇制度や時短勤務制度、治療と仕事の両立を支援する社内風土づくりなど、治療しながら働き続けられる環境づくりが、大切な人材を失わないポイントとなります。

COLUMN

「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」を公表。

このガイドラインでは、職場における意識啓発のための研修や治療と職業生活を両立しやすい休暇制度・勤務制度の導入などの環境整備、治療と職業生活の両立支援の進め方に加え、特に「がん」について留意すべき事項をとりまとめています。

参考URL：<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>



がんでもやめない、 やめさせない。

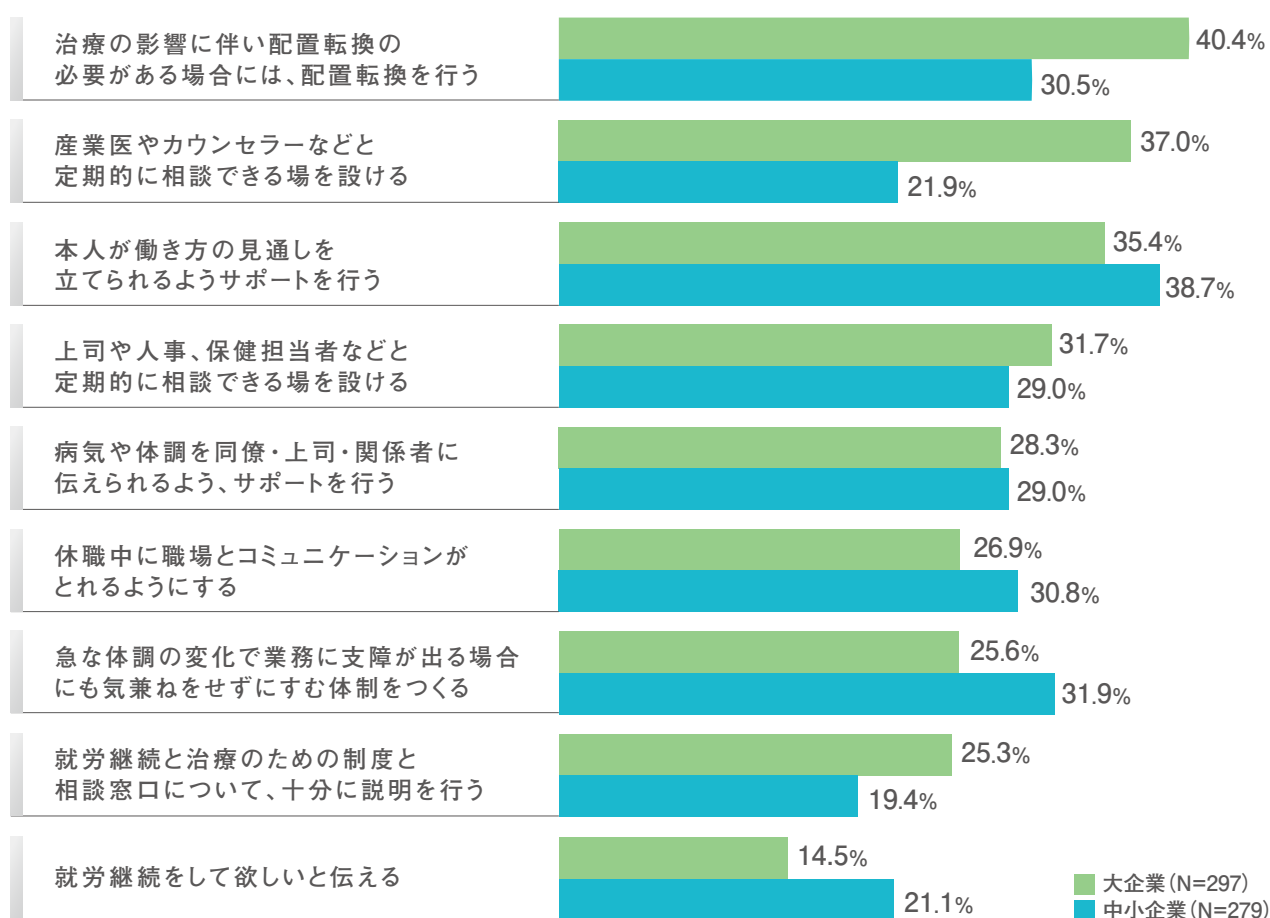
がん治療と仕事の両立のために、企業ができるがん対策があります。

例えば、傷病手当金（健康保険）や傷病休暇制度、産業医や専門スタッフによる相談支援など。

従業員ひとりの問題と捉えず、企業が共にがん向き合い、がん対策に取り組むことが重要です。

がんと診断された従業員への具体的な配慮・取り組み

（意向も含む/企規模別、回答が20%以上のもの）



出典：がん対策推進企業等連携事業における調査（平成27年度 企業におけるがん検診の実施及びがん患者の就労支援の実態調査結果報告）

COLUMN

都道府県の産業保健総合支援センターにおいて、治療と職業生活の両立支援のための専門相談員を配置し、以下のような支援を行っています。

- 事業者等に対する啓発セミナー
- 事業者や人事労務担当者などからの相談対応
- 産業医、産業保健スタッフ、人事労務担当者等に対する専門的研修
- 患者（労働者）と事業者の間の個別調整支援、両立支援プランの作成支援等
- 両立支援に取り組む事業場への個別訪問指導

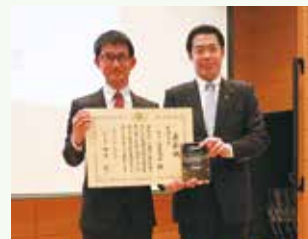
詳細は都道府県の産業保健総合支援センターにお問い合わせください。 <https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>

がん対策に積極的な企業の取り組み。

がん対策に積極的に取り組む企業を「厚生労働大臣賞」と「がん対策推進パートナー賞」として毎年表彰。ここでは平成30年度厚生労働大臣賞を受賞したヤフー株式会社の取り組みをご紹介します。

〔ヤフー株式会社〕

私たちヤフーは、「働く人の心身のコンディションを最高にする」という代表取締役社長の健康宣言のもと、社員ががんに関する正しい知識を持ち、生活習慣病予防やがん検診を積極的に推奨し、社員が最高のコンディションで業務に取り組み、社会に貢献する企業でありたいと考えています。



がんに関する正しい知識を持つ

全ての社員を対象に「がん検診と早期治療の重要性」「社内の就労支援体制」などに関するeラーニングを毎年実施し、がん教育と啓発活動の取り組みを行っています。また、社内ポータルサイトには「がん予防と対策」の掲示、健康イベントでパンフレット配布を行うなどヘルスリテラシー向上

のため取り組みを強化・推進しています。更に、社員だけでなくその家族に対してもファミリーデーなどのイベントを通じて「乳房モデル」「肺がんモデル」を使用したセルフチェックや喫煙対策の教育も行い、社員と家族の幸せを願って活動を展開しています。

がん検診受診率向上

年1回の定期健康診断にがん検診の項目を組み込み、費用補助（健保組合・会社負担）や勤務時間内の受診を可能にすることで、社員が受診しやすい環境を整えています。肺がん・乳がん・子宮頸がんは20歳以上、胃がん・大腸がんは30歳以上の社員を対象としており、乳がん検診については20

歳以上は超音波、40歳以上はマンモグラフィーを基本としています。受診率は肺がん検診98.6%、大腸がん検診90.7%、乳がん検診90.0%、胃がん検診89.7%、子宮頸がん検診82.4%と高い数値を維持しています。

社内の就労支援体制

社内には「健康相談窓口」を設置しておりフィジカルコンディション、メンタルコンディション、がんと診断された場合など、社員が一人で悩みを抱えずに、産業医や看護職などの専門スタッフにすぐ相談できる体制を整えています。また、「治療と就

労の両立支援プログラム」を策定し、主治医と産業医の情報連携を図るなど、がん治療と仕事の両立支援、自由度の高い働き方、就労環境の調整など、早期の社会復帰とがんに罹患しても安心して働き続けられるサポート体制を整えています。

IT企業としての社会への貢献

インターネットを通じて誰もが正しい医療情報にアクセスし、適切な医療へつなげることができるよう、「Yahoo!検索」の検索結果画面に国立がん研究センターが提供する情報の掲載枠を設け、がんに特化したより詳しい情報を提供してい

ます。対象となる検索ワードは各種がんの病名などで、病気の概要や症状、原因などを検索結果の上部にまとめて表示することにより、誰でも信頼のおけるがんの情報にアクセスできるようになっています。

これからも社員とその家族が最高のコンディションで幸せな生活を送り続けられるよう支援するとともに、Yahoo! JAPANとして社会課題の解決への取り組みに挑戦し続けます。

がんになっても働ける社会に。

がんになっても、働きながら治療をする。がんになっても生きやすい社会にしていける必要があります。がんと共に生き、働く時代。がんを経験され、働きながら治療をしてきたアドバイザーボードメンバーの二人からのメッセージです。

がん検診の大切さ、そしてがんになっても働ける社会づくりのために。

いくいな あきこ
生稲 晃子さん（女優、乳がん経験者）

1968年4月生まれ。2011年に乳がんが発見され5回手術、ホルモン療法中。1986年おニャン子クラブで芸能界デビュー。現在、女優・リポーター・講演活動等で活躍中。2016年9月より内閣府「働き方改革実現会議」民間議員、2019年より内閣府「DV等被害者のための民間シェルター等に対する支援の在り方に関する検討会」委員としても活躍。著書「右胸にありがとうそしてさようなら～5度の手術と乳房再建1800日～」(光文社)「直撃LIVE グッディ!」(フジテレビ)等。



年に一度は必ず受けていた自治体の無料検診。2010年は仕事や子どもの世話などで日々慌ただしく過ごしていて、つい検診に行く機会を逃してしまいました。また来年受けられればいいと考えていましたが、知人に人間ドックを勧められ、受診してみることに。そして、そこでがんが見つかりました。病院の先生から悪性であると告げられた日のことは今でも鮮明に覚えています。夢を見ているようでした。やはり「がん」という2文字はショックでした。これからどうになってしまうのかという不安で頭の中は埋め尽くされました。ただ、幸いにもがんは小さく、進行度はステージ1でした。「小さくてもがんはがんですよ!」という言葉を重ね受け止めながらも、命が続くことに安堵しました。その後、2度再発を繰り返し、右胸全摘という結果になってしまいましたが、あの時の検診があったからこそ、今こうして家族や友人と過ごし、働くことが

出来ているのだと、その大切さを感じています。働き方改革実現会議では、5年間闘病しながら働いてきた自分の経験から、患者の主治医、会社・産業医に加え、両立支援コーディネーターを入れた、トライアングル型のサポートが必要と提案し、採用されました。両立支援コーディネーターは仕事と治療の両立に向けたプランの作成支援だけでなく、心理学的な知識を身につけ、患者と企業と主治医のコミュニケーションをつなぐ役割が期待されています。がん治療の副作用と闘いながら働くのは、肉体的にも精神的にも大変なこと。働くことを諦めてしまう人達も多いという現状をなんとかしたい。そんな思いでした。私が皆さんにお伝えしたいのはまず検診。そしてがんになっても働き続けられる社会づくりが今後の日本を支えるということです。ぜひ皆さんの会社も一緒に、がん対策を始めましょう。



ベンチャー・中小企業でも積極的に取り組んでほしい、がんへの理解。

なんば みちよ
難波 美智代さん（一般社団法人シンクパール 代表理事 がん経験者）

私は子育てで真っ只中の36歳になる年に、初期子宮頸がんの告知を受けました。そして子宮を全摘出したため、以降妊娠の可能性を失いました。当時は有限会社の代表取締役としても、忙しい毎日を送っていました。母親として、経営者として日々優先することが多く一番大切な自分の体のことをないがしろにしてしまったのではないかと随分と後悔をしました。一方で、知識を得ていくうちにがんになることは珍しいことではなくすべての働く人たちに起こりうることであり、予防ができる場合もあるのだということを知りました。恐れすぎず、正し

い認識を持つことや、家庭や職場でがんになった人、家族をどう支援し、対策を講じていくかの積極的な取り組みが、とても重要だと痛感しました。

実際、私はがんをきっかけに事業を継続することができなくなりましたが、元金融機関人事担当として、周囲のがんを乗り越えた経験者たちと接していて、社会や会社に対し貢献意欲が非常に高いパワー人材だと感じています。事業規模や業種は関係ありません。がんを予防し、がんになっても安心して働ける職場づくりと一緒に取り組んでいきたいと思っています。

がん対策のスタートは、生活習慣の見直しから。

生活習慣を見直すだけで、がんを予防する効果があります。
できることから始めてみましょう。

〈予防効果〉

禁煙

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

日本人を対象とした研究の結果から、たばこは肺がんをはじめ食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連することが示されました。

たばこを吸う人と
吸わない人との
がんリスク比較

1.5倍

★★★

感染

感染も、がんの主要な原因。

感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことができます。

[B型・C型肝炎ウイルス]
→肝がん

[ヘリコバクター・ピロリ菌]
→胃がん

[ヒトパピローマウイルス(HPV)]
→子宮頸がん

★★★

飲酒

飲むなら、節度のある飲酒を。

飲酒は食道がん、大腸がんとの強い関連があり、女性では男性ほどはっきりしないものの、乳がんのリスクが高くなること示されています。女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。

■飲む場合は1日あたりアルコール量(約23g程度まで)

[日本酒]1合 [ビール]大瓶1本 [焼酎・泡盛]1合2/3 [ウイスキー・ブランデー]ダブル1杯 [ワイン]ボトル1/3

★★

体重

体重は適正な範囲に。

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなることがわかっています。

BMIの適正基準値

男性	女性
21~27	21~25

★

運動

日常生活を活動的に。

例えば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体運動を毎日60分行いましょう。また息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。身体活動量が高い人ほど、男性・女性共に大腸がんのリスクがほぼ確実に低下し、女性は乳がんのリスクも低下する可能性があります。

★

食事

食事は偏らずバランスよくとる。

塩蔵食品、食塩の摂取は
最小限にする

調査から、食塩摂取量の多い男性のグループでは、胃がんのリスクが高いことがわかっています。食塩は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満、特に、高塩分食品(例えば塩辛、練りうなど)は週に1回未満に控えましょう。

野菜や果物不足に
ならない

野菜と果物の摂取が少ないグループでは、がんのリスクが高いことがわかっています。1日350gの野菜を摂ることを目標にしましょう。

飲食物を熱い状態
で摂らない

飲み物や食べ物を熱いまま摂ると、食道がんと食道炎のリスクが高くなるという報告が数多くあります。

★

推進パートナー登録と参加のメリット。

推進パートナーに登録いただいた企業・団体様に
がん対策の最新情報や啓発ツールを無料でご提供します。

推進パートナー登録・
情報ツールの提供・セミナーの参加において企業様の費用のご負担はありません。

※出張講座の講師謝礼と交通費などの実費は企業・団体様にご負担いただきます。

[がん対策啓発ツール]



ポスター

従業員へがん検診受診を啓発するツールとして印刷したポスター(B3)とPDFデータをご提供します。



ニュースレター

がん対策の最新情報をわかりやすくPDFデータでご提供します。社内の啓発ツールとしてご利用いただけます。



冊子「がん検診のススメ」

がんに関する知識やがん検診の重要性について学べる一冊。初回のみ、従業員数分(上限あり)を無償にて提供(2回目以降は有償)。ダイジェスト版もPDFで利用いただけます。



メールマガジンの送付

企業・団体の担当者に定期的(月1回)にがん対策の最新情報をご提供します。

[情報提供と好事例共有]



推進パートナー勉強会

がんについての最新情報をお伝えする勉強会を毎年開催します。



出張講座の講師コーディネート

推進パートナー様で勉強会などを開催される際の講師のコーディネートを行っています。(事務局にご相談ください。)



ロゴの活用

がん対策推進企業アクションのロゴを企業のホームページや名刺等にご利用いただけます。



ホームページでの情報提供

がん対策で効果をあげている企業・団体の事例やがん対策に効果的なデータ等を掲載しています。

企業コンソーシアム

「がん対策推進企業アクション」にご参画いただいている推進パートナー企業・団体から有志が集い「企業による企業のためのがん対策推進」を共に考え、情報を共有・発信する目的で、2018年度から「企業コンソーシアム」を発足し「企業コンソーシアムミーティング」を開催(年間4回)しています。

企業におけるがん対策は、即経営に良い影響や医療費削減などの具体的なメリットを求める傾向が見られますが、企業単独での取り組みには限界があるため「がんに関する知識習得」と「がん対策の好事例の共有」を行い、個々の企業間での課題解決のプロセスを議論・検討する場として「企業コンソーシアムミーティング」を位置付けています。

【ご参加いただくメリット】

- 企業の人事・採用や、働き方改革等労働関係制度の情報・意見交換が可能になる。
- 企業内がん対策に関し、参加メンバーとともに学びたいことや発信したいことを企画・運営することができる。
- 厚生労働省委託事業「がん対策推進企業アクション」の下部組織のため、行政等のがん対策の最新情報を比較的早期に入手することが可能。
- 情報発信力が高く、日本のがん対策に関して企業として社会貢献ができる。

発足初年度の2018年度は東京のみの開催でしたが、年間4回の開催で、延べ78社のご参加をいただきました。2019年度は、東京以外では初となる名古屋市での開催も予定しており、今後、さらに多くの都市での開催も目指しています。

みなさま、ぜひご参加ください!

■ 推進パートナー簡単登録

<http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>

推進パートナー登録は右記の手順で簡単に行うことができます。

1. HPにアクセスし、規約に同意して登録申請フォームへ必要事項を入力。
2. 完了画面にて登録申請書を印刷し、代表者印を捺印。
3. 申請書と指定の添付書類を同封し、事務局宛に送付。
(添付書類: 会社案内、会則、組織概要、その他企業・団体活動がわかるもの)

がん対策推進企業アクションでは最新情報やツールをお届けし、
推進パートナー様のがん対策をサポートしています。

がんから身を守るための『がんを知る7か条』

東大病院・中川恵一准教授がポイントを提唱

① 症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。樹木希林さんが乳がんの全身転移を抱えながら5年も映画などで活躍できたことから分かります。ましてや早期がんではまず症状は出ないと言えます。私の膀胱がんもそうでした。

② リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%程度に過ぎません。がんのリスク(危険性)は自身でかなりコントロールできるのです。

③ 運の要素もある病気

ヘビースモーカーの上、大量に飲酒をする人でもがんにならない「運のよい人」もいます。逆に、完璧な生活習慣を身につけている人ががんになることもあります。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素もあることは確かです。

④ 早期なら95%が治る病気

がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限るとほとんどが治癒します。また、治療に要する時間、お金など、コストも進行がんよりはるかに少なくてすみます。

⑤ 生活習慣＋早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、それでも、がんになった場合に備えておく必要があります。それが早期発見。生活習慣の改善と早期発見の2段構えがなんといっても大事です。

⑥ 早期発見のカギはがん検診

早期がんは症状が出ることはまれですから、体調が良くても定期的に検査を行う「がん検診」を受ける必要があります。まずは、5がん(胃、大腸、肺、乳・子宮頸がん)をきちんと受けてください。

⑦ 治療法も選べる病気

もし、がんになった場合、手術以外にも放射線治療という選択肢もあります。薬物療法も進歩しており、がん治療は選べる時代になりました。主治医と、しっかり話し合しましょう。

〈番外〉自分は罹^{かか}らないと思う病気

多くの患者が「まさか自分が」と言いますが、34年もがん医療一筋の私もそう思っていました。どうも、私たちはそのようにプログラムされているようです。

厚生労働省委託事業 **がん対策推進企業アクション事務局**

〒107-6322 東京都港区赤坂5-3-1 赤坂Bizタワー 株式会社博報堂 内

Tel : 03-6441-6574 E-mail : info@gankenshin50.mhlw.go.jp

Fax : 03-6441-6579 <http://www.gankenshin50.mhlw.go.jp> facebook  @gankenshin50