

①

# 八王子市がん予防推進計画 主要論点説明資料

早すぎる

「がん」にならない 「がん」による死を防ぐ  
笑顔あふれる健康なまちづくり

この計画はがん予防とがん検診について、公募の市民を含む「がん予防推進計画策定検討委員会」での様々な検討をへて取りまとめたものです。

# 目次

- ・ 八王子市がん予防推進計画の主要論点
- ・ 計画の位置づけ・期間
- ・ 国・都の役割、市の役割
- ・ 策定の経過と体制

## ①現状と課題

- 国・東京都の目標
- 八王子市の現状と課題
- 近年、八王子市で「がんによる早すぎる死」が大きな問題に
- がん検診延べ受診者数
- がん検診委託料

## ②市民アンケート

- 市民全体の傾向
- 年代別の傾向

## ③がんによる早すぎる死を防ぐ

- 科学的根拠に基づくがん予防・がん検診

## ④がん検診実施方針

- 検診の科学的根拠
- がん検診の利益とリスクについて
- 科学的根拠に基づいたがん検診による死亡率減少のための3つの段階
- がん検診の目的はがんを見つけることだけではない
- 精度管理・受診勧奨・制度運営

## ⑤がん種別の取組み

- 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん  
肝がん・その他のがん

## ⑥がん検診 目標

- 八王子市のがん予防推進計画に盛り込む5つの目標
- 受診率目標
- 本市における受診機会別5がん検診受診率
- 目標受診率

## ⑦効果的な受診率向上策とは

- がん受診率向上のための方策とその効果
- がん検診の未受診者の3つのグループ

## ⑧生活習慣病としてのがん予防

- 生活習慣病としてのがん予防
- 市民生活におけるがん発症予防の健康習慣
- がんを防ぐための12か条
- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 飲酒
- 喫煙

## ⑨がん予防の啓発活動とがん教育

- がん予防の啓発活動とがん教育  
がん予防と早期発見・早期治療のすすめ
- イベント・学習活動
- 母子保健
- 地域連携・企業連携
- 若年層や家庭の教育

## 八王子市がん予防推進計画(素案)の主要論点

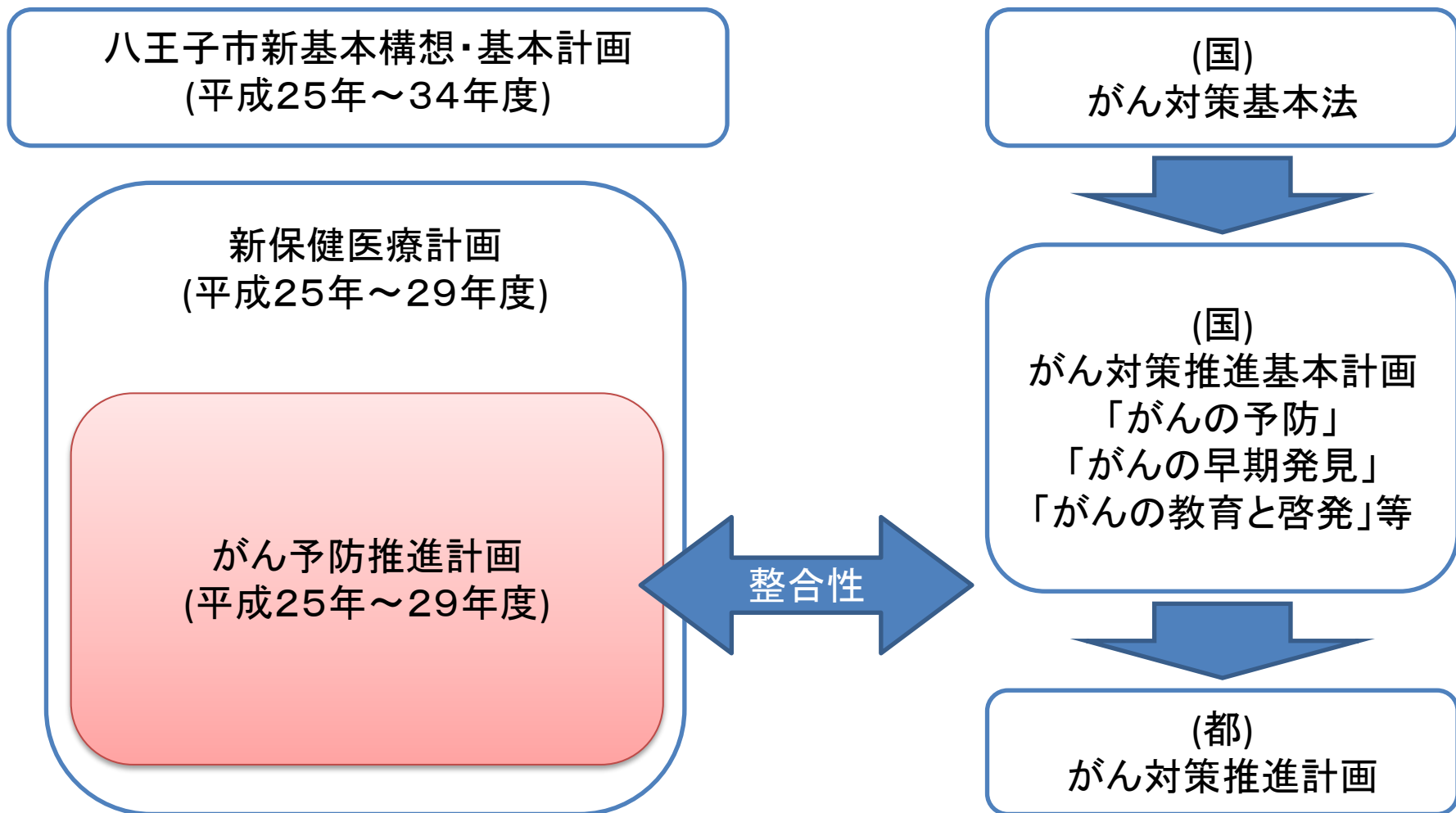
1. 「**がんによる早すぎる死を防ぐ**」という明確なメッセージを最初に最も強く打ち出します  
⇒ **科学的根拠**に基づき、**死亡率減少効果**の明らかな取り組みを実行  
(**がん検診、禁煙支援**等のがん対策)
2. 生活習慣病としてのがん予防策に取り組む  
⇒ **保健医療計画との共通指標**により進める  
⇒ **科学的根拠**を基本とする
3. **市民との協働による啓発活動**と**若年層や家庭向けの健康教育**にも取り組んでいく

## 計画の位置づけ

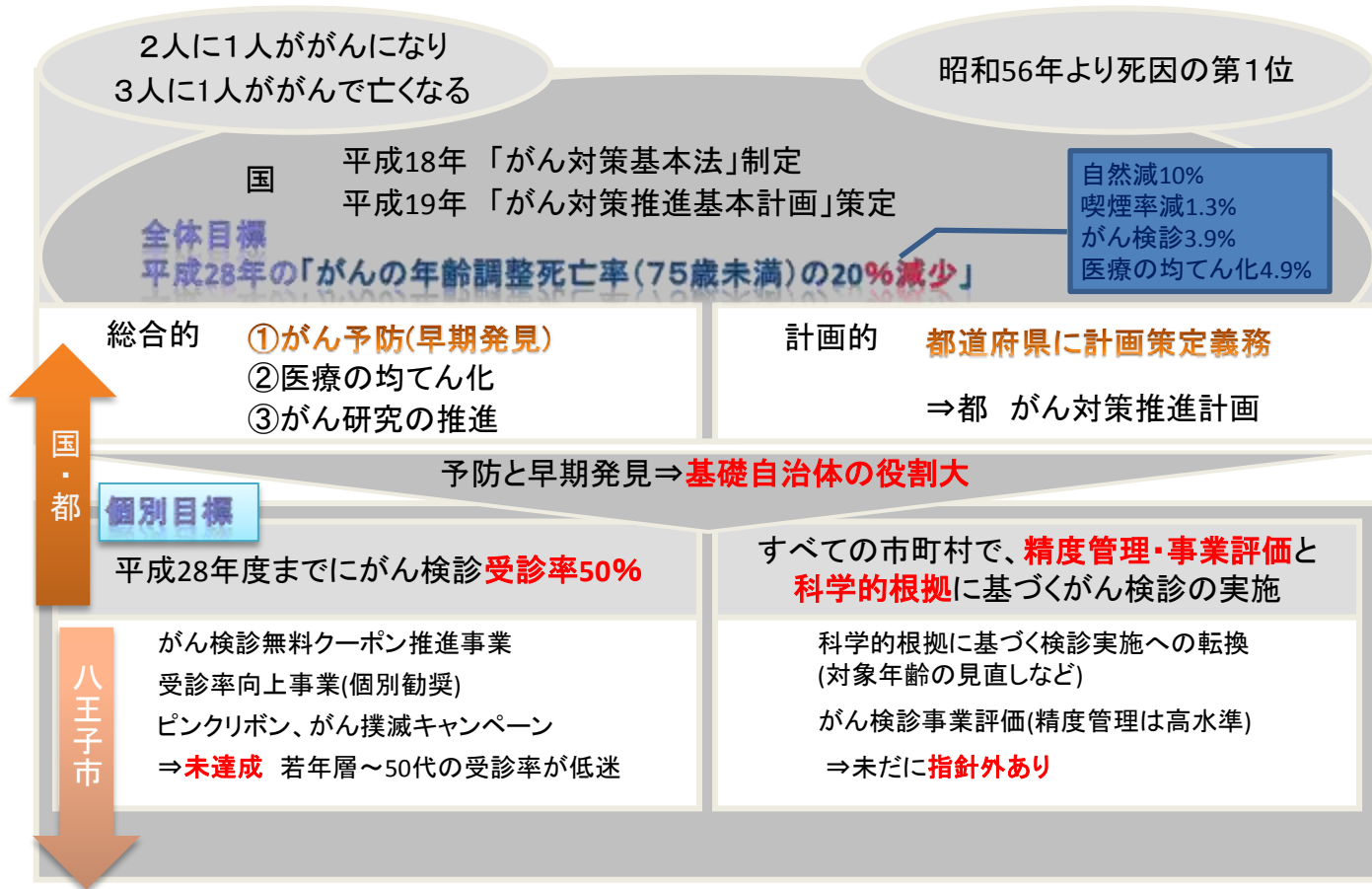
- この計画は、「八王子市保健医療計画」を上位計画とし、  
がん予防・がん検診に焦点を絞った個別計画です
- 国の「がん対策推進基本計画」の中でも基礎自治体※が実施の主体となりうる  
「がんの予防」、「がんの早期発見」と「がんの教育・普及啓発」について、  
積極的な役割を果たそうというものです

※行政区画として最小単位の地方自治体で、全国に1700以上ある市町村と23区を指す

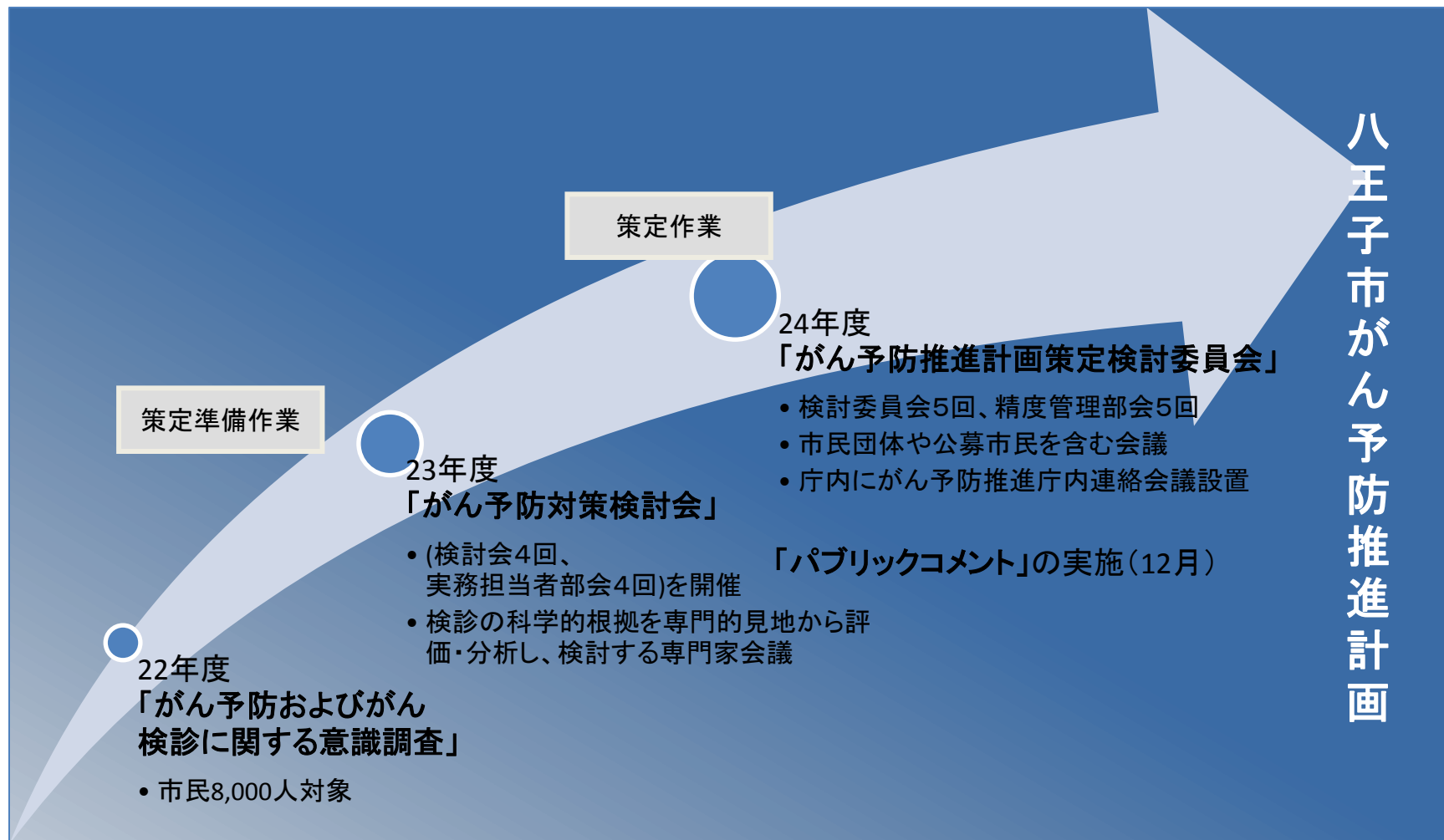
## 計画の位置づけと期間



# 国・都の役割、市の役割



## 策定の経過と体制



# 現状と課題

## ①

日本の死亡原因第1位は「がん」。

私たちの2人に1人がかかり、

3人に1人が亡くなっています。※

※「平成23年版厚生労働白書」第2部現下の政策課題への対応第6章良質な介護サービスの確保<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/11dl/02-05.pdf>



## 国および東京都はがん対策推進のための目標を設定

2006年 ―― がん対策基本法制定

2007年 ―― がん対策推進基本計画策定(2012年更新)



2008年 ―― 東京都がん対策推進計画 策定

全体目標 | 2016年までにがんの年齢調整死亡率※(75歳未満)の20%減少

個別目標 | すべての市町村が精度管理・事業評価を実施するとともに

科学的根拠に基づくがん検診の実施

2016年度までにがん検診受診率50%の達成

※年齢調整死亡率…少子高齢化が進む現代では、以前と比べて高齢者の人口構成比が高く、過去と現代の死亡率に差があっても、その差が真の死亡率の差なのか、単に年齢構成の違いによる差なのか区別が付きません。  
そこで、年齢構成が異なる現代と過去との死亡率を比較する場合や、年次推移を見る場合に昭和60年の年齢構成比に現代の人口構成比を修正した年齢調整死亡率を用います。

## 八王子市の現状と課題

- ◎本市においても死亡原因の第1位は、がんであり、死亡者数も年々増加の傾向にある。近年、社会と家庭を支える働き盛り世代でのがんによる早すぎる死も増えている。
- ◎がん検診について、本市では概ね国の指針に沿って行われているが、一部満たされていない検診が行われていることがある。また、がん予防の取組みが少ない。
- ◎がん検診の受診率は伸びており、成果はあらわれている。伸びに伴う財源を確保し続けているが、さらなる成果を得るためにはより多くの財源を必要としている。

2006年—2010年の5年間で受診率は **1.7倍!! ↑**

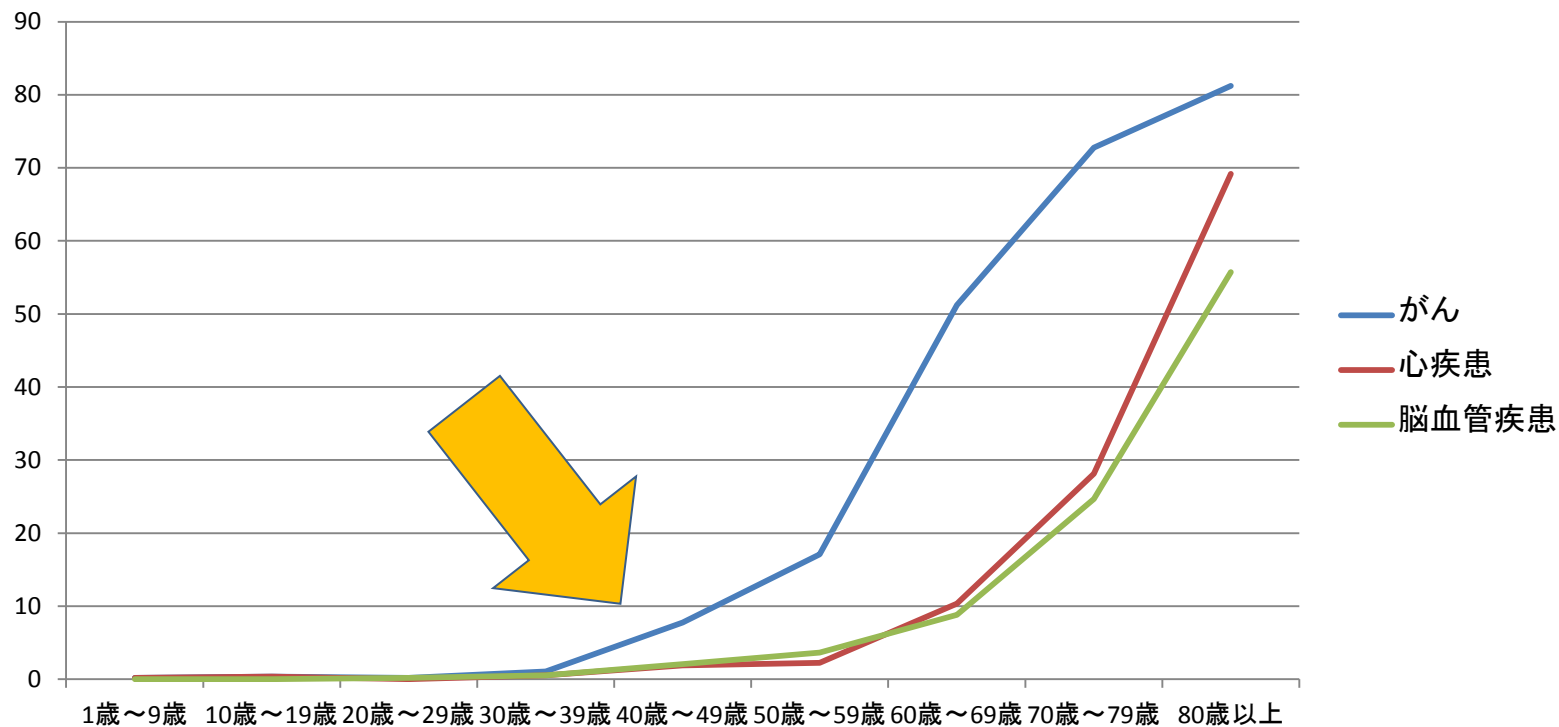
2006年—2010年の5年間で市の予算は **2.6億 ↑ 5億円**

しかし、最も受診率の高い検診でも未だ **20%以下 ↓**

## 近年、八王子市で「がんによる早すぎる死」が大きな問題に

### 本市における年代別死亡者数(人口10万人中)

死亡者数(人口10万人中)

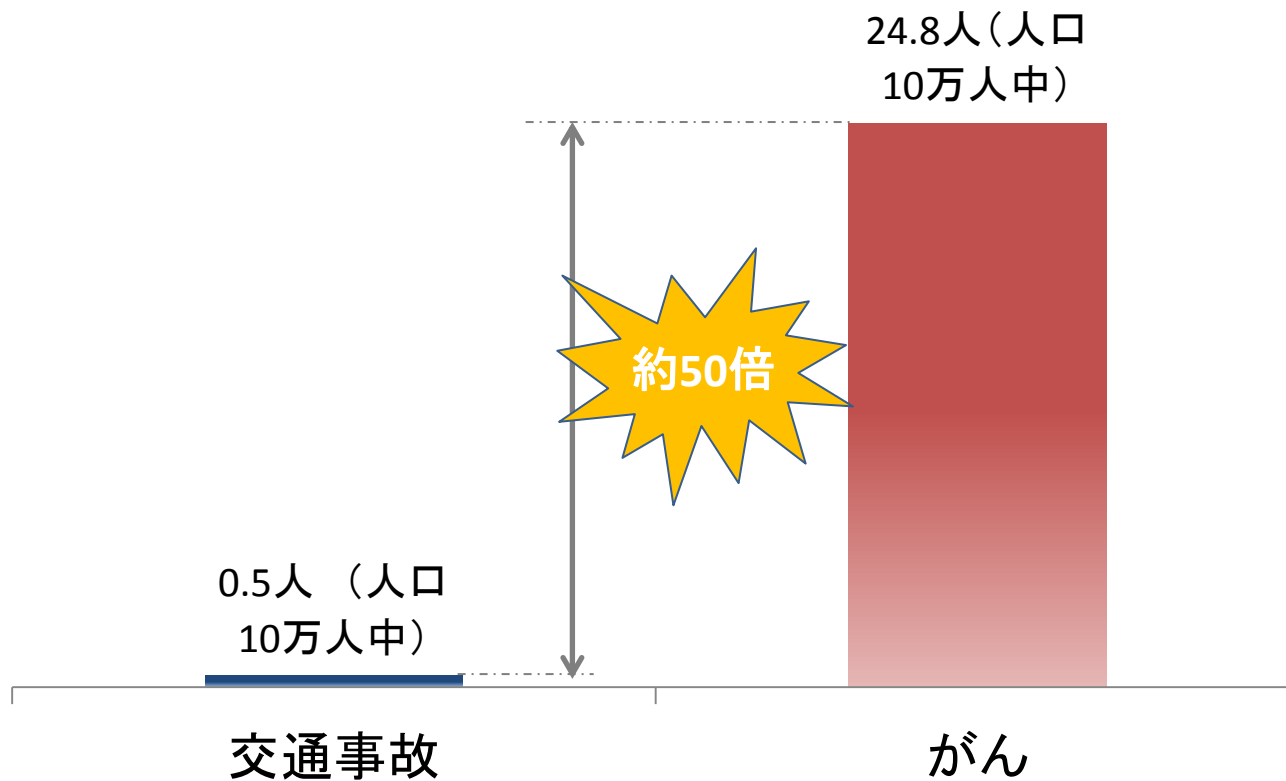


40歳ごろより、がんによる死亡者が**急増**

※出典:八王子保健所 事業概要(平成23年度版)

## 近年、八王子市で「がんによる早すぎる死」が大きな問題に

本市における40-59歳の死亡者数(人口10万人中)



# 交通事故の約50倍

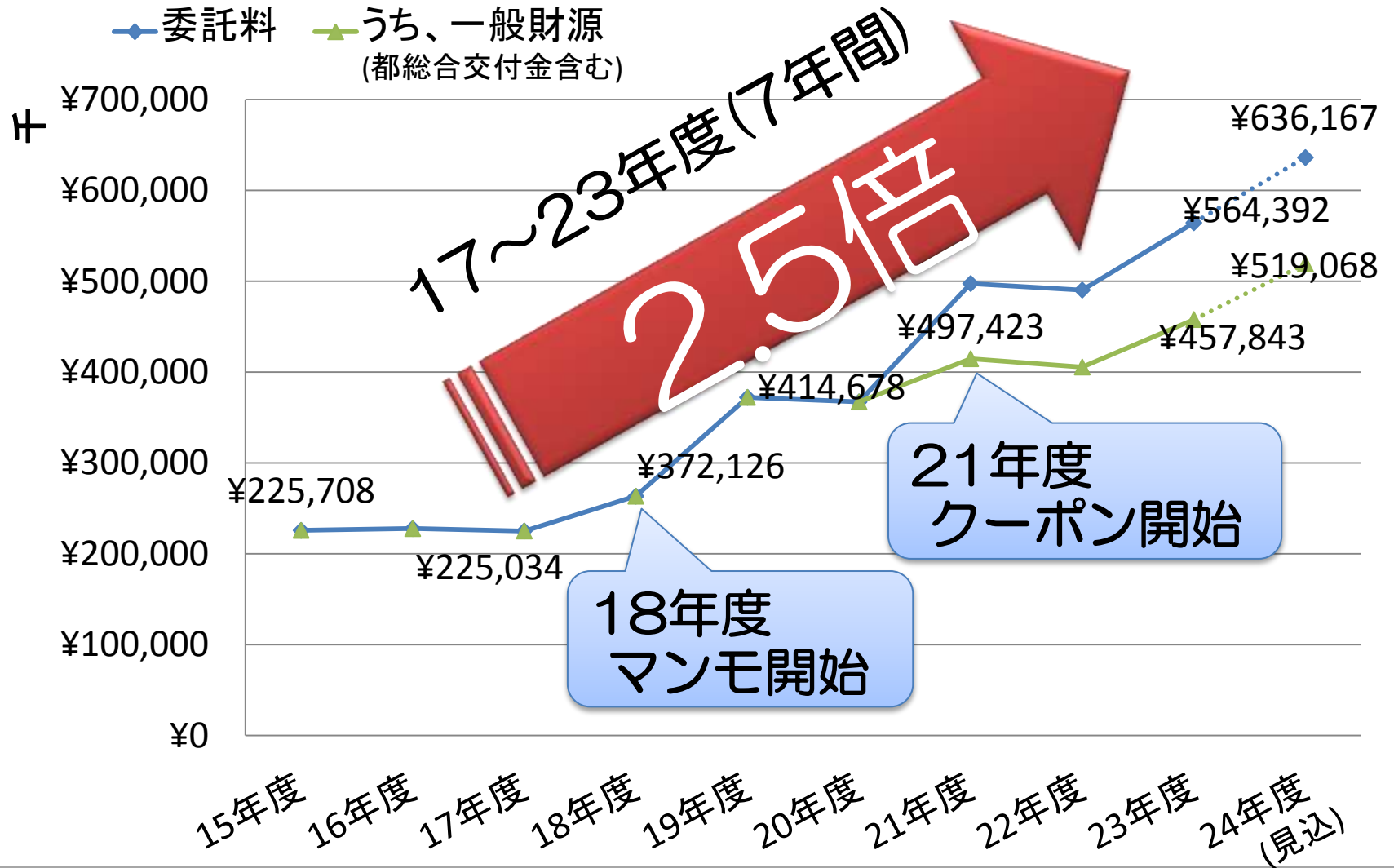
※出典:八王子保健所 事業概要(平成23年度版)

# がん検診 受診者数



# がん検診 委託料

(参考)がん検診 普通交付税 措置状況  
 23年度 662,928千円  
 臨時財政対策債振替後 362,225千円



この現状をうけて本市はがん予防推進計画策定検討委員会を立ち上げ、課題解決のため「がん予防推進計画」の策定を目指すことにしました。



八王子市として、科学的根拠に基づくがん予防・がん検診（有効な検診を、より確かな質で、より多くの人に）の実施に向けた姿勢のもと、市民と専門家による検討委員会での議論をへてこの計画の素案をとりまとめました。

# 市民アンケート

## ②

### 市民アンケートの結果

平成22年度、市が市民対象にアンケートを実施

がん予防・がん検診に関する調査

対象者 | 8,000人

回収率 | 58% (記名式)



## 市民全体の傾向

◎市のがん検診制度を知らないと答えた人 **53.1%!!**※1

—— これらの市民にきちんと制度の周知を行っていくことが重要。

## ◎未受診の理由

40-50歳代 | 忙しい。

60-70歳代 | 心配な時はいつでも医療機関を受診できる。

(かかりつけのお医者さんがいる)

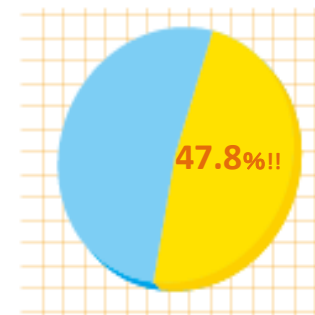
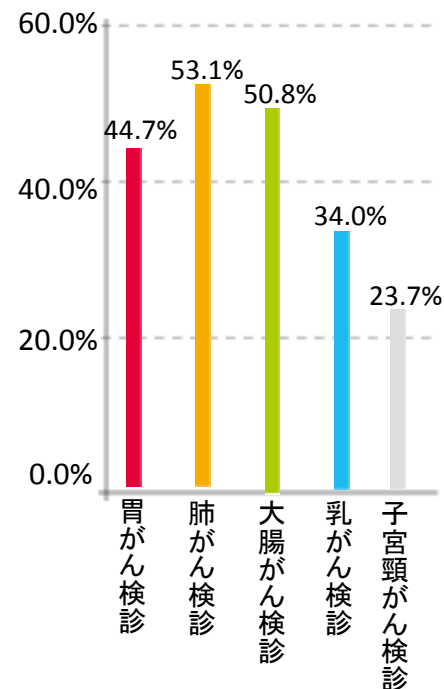
## ◎市のがん検診事業への要望

—— 「**医学的根拠※2に基づいた効果のあるがん検診を実施してほしい**」が

第1位！

行政としての制度整備が必要。

《5がん別検診受診制度の認知の有無》



※1肺がん検診調査結果。最も認知度の高かった子宮頸がんの調査結果は23.7%。

※2がん検診について、指針などでは「科学的根拠」という言葉が多く使われていますが、一般になじみが薄いと思われるため、「医学的根拠」と言い換えてアンケートを実施しています。

## 年代別の傾向

◎40代から年々まわりの方ががんにかかる割合が高くなり、心配度が高くなるが、忙しい。

—— 40–50代の市民は、自分が気にかけている検診だけを受診する傾向がある。

◎60代以上は、生活習慣病への関心が高まり、がんに対する若干心配度は下がる。

—— 60代以上は、がん検診の受診率が下がっている傾向にある。



八王子市のがんによる死亡率を減少させていくためには、まわりの状況からがんの心配度が高まる40–50代のうちから科学根拠に基づいた効果のあるがん検診の受診を習慣化していくことが必要。

# がんによる早すぎる死を防ぐ

## ③

科学的根拠に基づく  
がん予防・がん検診を推進

## がんによる早すぎる死を防ぐ

◎死亡率減少効果の明らかな対策に集中して行う

◎特に「働き盛り」、「子育て世代」のがんによる早すぎる死を確実に減少させる

- **がん検診実施方針**  
科学的に根拠あるがん検診を実施する  
**「有効な検診を、より確かな質で、より多くの人に」**
  - 指針の5つのがん検診を集中して行う
  - 適正な負担のもと、自己の健康を守るという意識を醸成する
- **がん予防実施方針**  
科学的根拠を求めつつ、国の進める予防対策を実施する
  - 喫煙対策、子宮頸がん予防ワクチン、肝炎ウイルス検診



# がん検診 実施方針

## ④

有効な検診を、より確かな質で、より多くの人に

本市では、効果あるがん検診を推進しており、より高い水準を目指しています

## 検診の科学的根拠

◎がん検診の目的は、がんで亡くなる方を減らすこと。

—— がん検診の有効性の評価では、死亡率減少効果が指標となる。

◎死亡率が下がらなければ有効な検診とは言えない。

—— 発見率の高いがん検診であっても、命を脅かさないがんを見つけるだけの場合もある。

## がん検診の利益とリスクについて

### ◎がん検診の最大の利点

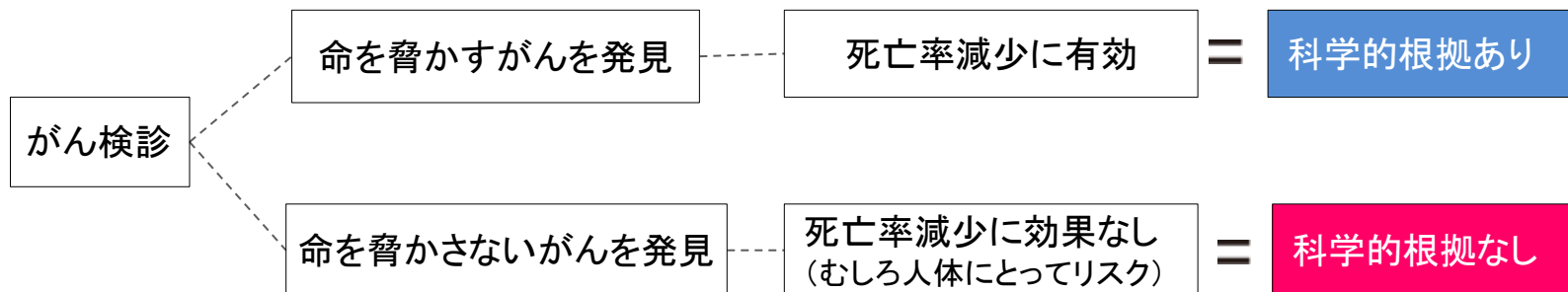
—— 早期発見、早期治療による救命の効果。

### ◎がん検診の欠点

—— 検診で必ずがんを見つけられるわけではない。

がんがなくてもがん検診の結果が「陽性」になる場合もある。

また、健康な人が受診するものである以上、感染症の危険性や生命に影響のないがんを見つけてしまうこともある。





# 科学的根拠に基づいたがん検診による死亡率減少のための3つの段階※



## STEP.1

がん検診の方法等の検討  
(がん検診アセスメント)

がん検診を行うことで、がん死亡率を確実に減少させるか、国内外の研究を科学的に吟味し、対策型検診として実施すべきか否かの判断を「ガイドライン」としてまとめ、有効ながん検診を明らかにすることです。

## STEP.2

がん検診の事業評価・精度管理  
(がん検診マネジメント)

有効性の確立したがん検診でも、正しく実施しなければ真の効果を発揮できません。そのため、現状のがん検診が正しく行われているかどうか検証しながら、不十分な点を改善し、精度を維持・向上させていくことが重要です。

## STEP.3

受診率対策

有効性の確立したがん検診を高い精度で実施しても、多くの人を受診しなければがん死亡率の減少は達成できません。受診者の方々にがん検診に関する正しい知識を持っていただき、適正に受診していただくための対策が重要となります。

## 死亡率の減少

がん検診の3本の柱はいずれか1本でも欠けると、目標に到達できません。3本の柱が互いに支え合うことで、当初の目的であるがんの死亡率の減少が達成できます。本編では、これを3段跳びになぞらえて、ホップ・ステップ・ジャンプとしています。

※「がん検診は誤解だらけ—何を選んでどう受ける」齊藤博(NHK出版生活人新書2009/11)を参考に作成

がん検診の目的はがんを見つけることだけではない。

◎がんには、治療効果のないがんや治療する必要のないがんがあります。  
いくら発見率の高い検診を受けても、そんながんを見つけていたのでは、  
がんで亡くなる人を減らす効果はありません。

—— 対象となる人たちの「死亡減少効果」が明らかになること=科学的根拠

## 国のがん検診のための指針(科学的根拠のある有効ながん検診)※

がん検診の種類	検査方法	対象年齢	検診間隔	八王子市における指針外の状態
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上	毎年	今年度より35歳以上から40歳以上に引き上げ
肺がん検診	胸部X線検査 (喫煙者には喀痰細胞診併用)	40歳以上	毎年	今年度より64歳以下の特定健診等から胸部X線廃止
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	毎年	
乳がん検診	マンモグラフィと 視触診の併用	40歳以上	2年に1回	30歳以上で視触診を毎年受診可 50歳以上でもマンモグラフィを2方向で実施
子宮がん検診	細胞診 (不正出血等高リスク者は 子宮体部細胞診も実施)	20歳以上	2年に1回	毎年実施

※かかりつけ医のためのがん検診ハンドブック～受診率向上をめざして～平成21年度厚生労働省がん検診受診向上指導事業がん検診受診向上アドバイザーパネル委員会を参考に八王子市の状況を付加して作成

## がん検診の精度管理・受診勧奨・運営

### ◎計画から5年後の目標を達成するため

- 精度管理・受診勧奨の取組みを継続、強化
- 自己の健康を守る意識の向上と、  
事業の安定的運営を適正な負担のもとにめざす

## 精度管理

- 計画から5年後の目標を達成するため、  
医師会や外部の専門機関等の協力のもと、  
精度向上の仕組みを継続して強化し、各種指標で都内No1をめざす
  - 検診委員会(読影会)活動
  - 精度の向上に資する勉強会など
  - 精度管理指標の集計、分析
  - 第3者を含む精度管理委員会を新たに立ち上げる

## 受診勧奨

- 女性特有のがんや働く世代のがんを防ぐ
  - 国のがん検診推進事業(無料クーポン)に積極的に取り組む
  - クーポン未受診者への再勧奨も行う
- 無料クーポンで受診した方に定期的、継続的な受診を個別に勧奨し、定着をはかる
- 特定健診との同時実施の受診勧奨を行う
- がんによる早すぎる死を防ぐ視点を徹底する

## 制度運営

- 科学的根拠ある検診に集中して取組む
- 高齢社会の到来を踏まえ、制度の安定的運営と一層の推進をはかるため、自己負担割合、額を見直す
  - ① 健康保険の3割より低い2割程度を設定する
    - 変更割合が多い場合、段階的に変更する
    - 女性特有のがん(子宮頸がん・乳がん)については、一定の配慮を行う
  - ② 一律に年齢ではなく、所得に応じた負担を求める
  - ③ 所得の低い世帯(生活保護受給世帯、住民税非課税世帯)に一定の配慮を行う
  - ④ 推進することで、市民のがんによる早すぎる死を確実に減らす
    - 受診率50%達成時、がん種別に年間で4.3%～24.7%の死亡率減少効果(推計)

# がん種別の取組み

## ⑤

科学的根拠を意識したがん予防と  
死亡率減少効果の明らかな5つのがん検診

## 胃がん

- 日本人に多いがん、塩分の取りすぎやピロリ菌感染が主な要因
- 40歳以上を対象とした胃部X線検査による検診
  - 精度向上のため、医師会と協力して取組む
  - 今後、検診方法(ABC分類による検診)など、指針※改定の動向を注視する
- 減塩の啓発活動もあわせて進める

※厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」



## 肺がん

- 喫煙が大きな原因
- 喫煙対策(やめたい人がやめられる応援)として、禁煙外来の紹介を行う
- 40歳以上を対象とした胸部X線検査による検診
  - 精度水準維持のため適切な対象者※の受診に力を入れていく

※肺疾患既往歴のない方など

## 大腸がん

- 男女ともに多いがん、特に女性のがんによる死亡原因の第一位である
- 40歳からの便潜血検査による検診
  - 国のクーポンに積極的に取り組む
  - 特定健診とのセット化の取り組みを進める
  - 検査の精度管理を徹底して向上をはかる
    - 検査の標準化をはかるなどして、バラツキを解消する

## 乳がん

- 女性のかかるがんの第一位
- 40、50歳代で多くかかる
- ピンクリボンなどの啓発と合わせて進める
- 40歳以上の女性を対象に2年に1度のマンモグラフィ併用検診
  - 視触診は、マンモグラフィ併用に誘導
  - 国のクーポンに積極的に取組む
  - 今後、検診方法(超音波検査)等、指針改定の動向を注視する

## 子宮頸がん

- HPVウイルスの持続感染が原因
- ワクチンと検診で100%近く死を防げる
- 中1から高1の間にワクチン接種
- 20歳以上の女性を対象に2年に1度の検診
  - 細胞診はベセスダ方式
  - 国のクーポンやHPV検査事業に積極的に取り組む
  - 今後、30歳以上を対象にHPV検査を導入する可能性があり、検診間隔等、指針改定の動向を注視する

## 肝がん

- B型・C型の肝炎ウイルス感染が大きな原因
- 一生に一度の肝炎ウイルス検診
  - 国の受診勧奨事業にも取り組む
  - 感染が判明した場合、都の制度による治療を勧めていく

## その他のがん

- 国のがん検診のあり方検討会などの動向を注視し、指針改定により新たながん種の検診(前立腺がんのPSA検査等)が対象に加わった場合、速やかに導入を図る

# がん検診 目標



がん検診

市「がん予防推進計画」から5年後の目標

## 八王子市のがん予防推進計画に盛り込む5つの目標

◎今回の検討の過程で明らかになったことの1つとして、

本市には根付いた「がん」撲滅のための高い潜在能力があることが判りました。

それを活かすべく設定されたのが下記の5つの目標です。

- 1 科学的根拠に基づくがん検診の実施(より適切な方法・間隔による)
- 2 都内区市で精密検査受診率1位
- 3 がん検診の質の高さを表す各指標※1の目標値クリア(全国の上位10%の平均値)
- 4 国のがん検診事業評価チェックリスト※2の遵守率100%
- 5 受診率を上げ続ける(40-50歳代から50%を目指す)

※1検診の質の高さを表す各指標…要精検率(受診者のうち、要精密検査となる人の割合)、精検受診率(要精密検査となった人のうち、精密検査を受診した割合)、陽性反応的中率(要精密検査となった人のうち、がんが見つかった人の割合)、がん発見率(受診者のうち、がんが見つかった人の割合)、などがある。

※2チェックリスト…ここで触れているチェックリストとは国の「がん検診事業評価のためのチェックリスト」【市町村用】を指す。検診対象者／受診者の情報管理／要精密検査率の把握／精密検査の有無と受診勧奨／精密検査結果の把握／検診機関の委託などの6分野37項目



## 市民全体での受診率目標

- **受診率目標を国の受診率目標に合わせる**  
(胃・肺・大は当面の受診率目標)
- **40歳～69歳の市民全体での受診率目標を設定**  
(子宮は20歳～69歳)
- **胃がん※・肺がん・大腸がん 40%**  
※胃がん検診は、医師会との協力により精度の向上を計り、そののちキャパシティに応じた受診率向上をめざす
- **乳がん・子宮頸がん 50%**
- **がん種別に市の検診での目標受診率と年間受診率増加目標を設定し、受診勧奨に努める**
- **職域がん検診等の受診率向上の働きかけも検討する**  
(がん予防・がん検診応援サポーター等)

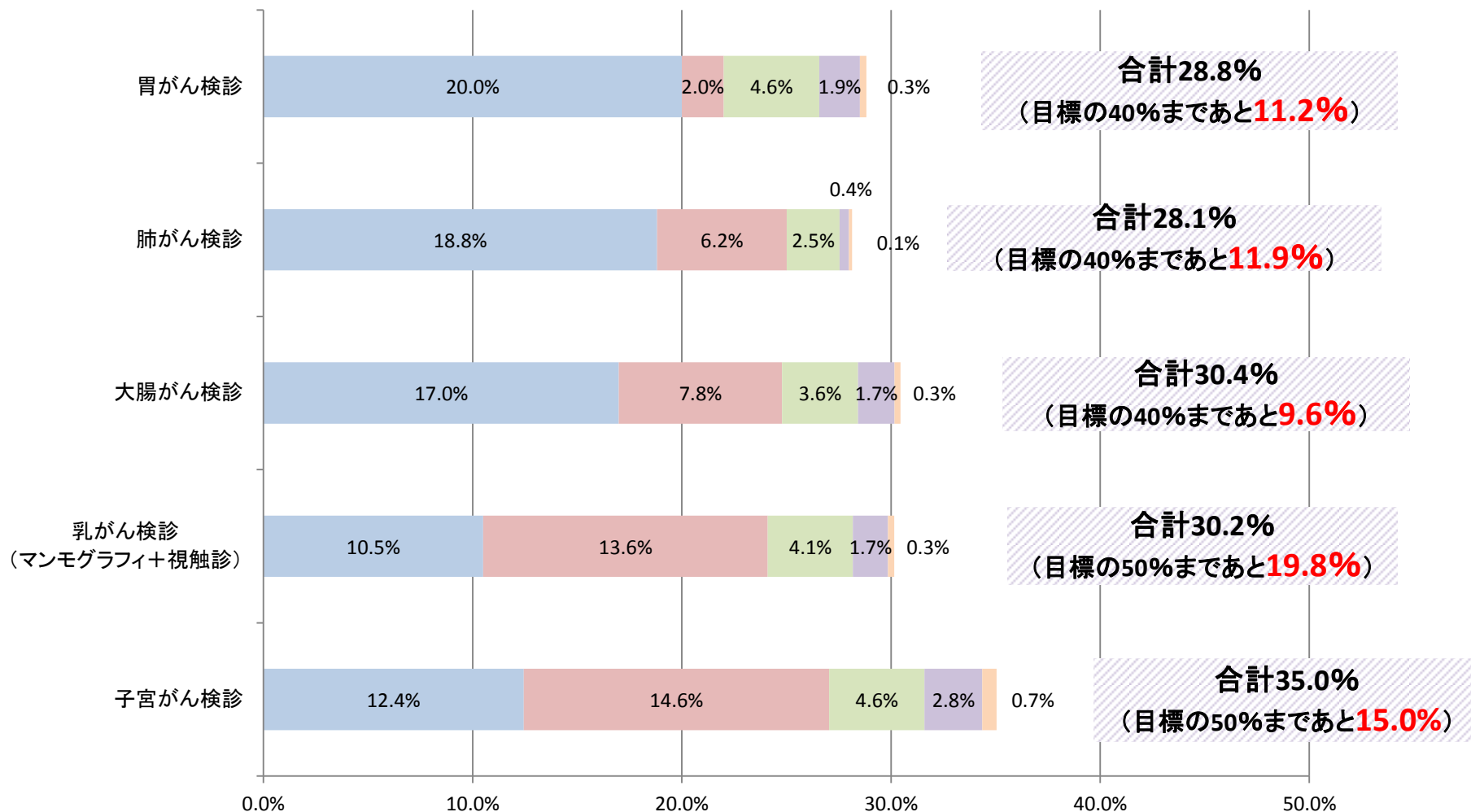
# 本市における受診機会別5がん検診受診率

職場や個人受診等も含めると、目標となる受診率まではあと9.6%～19.8%

n=2,719

(乳・子宮がん検診は1,454)

■ 職場 ■ 市 ■ 個人 ■ 診療 ■ その他



出典：職場・個人・診療・その他 平成22年度 八王子市 がん予防・がん検診に関する調査(41歳～69歳のデータを分析に用いた)

出典：市検診 平成23年度 八王子市がん検診受診率

## 市の検診の受診率目標

市民全体での受診率目標

胃がん※・肺がん・大腸がん 40%

※胃がん検診は、医師会との協力により精度の向上を計り、そののちキャパシティに応じた受診率向上をめざす

乳がん・子宮頸がん 50%

◎市民全体での受診率目標に達するため、  
市の検診で果たさなければならない受診率目標※1

### 八王子市がん検診の受診率

がん種	現在の受診率 a 23年度	市検診 目標受診率 b 29年度	受診率増加 年間目標 (b-a)/5年間 25～29年度
胃	3.5%	14.7%	2.2%
肺	9.6%	21.5%	2.4%
大腸	12.5%	22.1%	1.9%
乳 (視触診とマンモグラフィ)	18.6%	38.4%	4.0%
子宮	21.8%	36.8%	3.0%

※1 職域等、他の受診機会によるがん検診でも同じだけの比率で受診率が伸びると仮定した場合の受診率目標

※2 現在の受診率(23年度)は、都の対象人口率等調査(22年度)の対象人口率を適用した市検診の受診率

# 効果的な受診率向上策とは



効果的な受診率向上策とは

## がん受診率向上のための方策とその効果

- ◎ 科学的根拠に基づく検診の実施、およびがん検診の品質の管理・評価を行う精度管理の仕組みが整った上で、はじめて、がん検診をより多くの人に受けていただくための「受診率向上に関する取組み」が重要になります。では、がん検診の受診率を向上させるためには、どのような取組みが効果的なのでしょうか。

### 米国疾病管理センターによるがん受診率向上のための方策とその効果

	受診率向上に用いられた方策	受診率の増加			取組み実施のハードル
		乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮頸がん検診(細胞診)	大腸がん検診(便潜血検査)	
第1位	手紙による受診勧奨(+付加情報)	14.0%	10.2%	11.5%	やや低い
第2位	スモールメディア(ビデオや印刷物)	7.0%	4.5%	12.7%	やや高い
効果不明	マスメディアのみ	?	?	?	高い

以上より、手紙による受診勧奨の効果が最も高いことが分かります。

- ◎実はこの取組は、東京都においても近年いくつかの自治体で実施されており、受診率向上効果が見られています。

乳がん	A区	個別受診勧奨・再勧奨	62、64歳女性/7,758人	64歳受診率 20.4%(昨年比 +13.2%)
子宮がん	B区	個別受診勧奨・再勧奨	25、30歳女性/1,955人	受診率 33.8%(昨年比 +31.0%)
大腸がん	C区	個別受診勧奨・再勧奨	50歳男女/7,673人	受診率 14.7%(昨年比 +13.9%)

## がん検診の未受診者の3つのグループ

◎ 東京都でも大きな受診率向上効果が見られている個別受診勧奨という手法ですが、

どんなリーフレットでもとにかく個別に対象者に送付すればよいというものでもありません。

がん検診未受診者の心理的特性を考慮したメッセージを載せたものを個別に届ける必要があります。

下図は、東京都におけるこれまでの取組み(アンケート調査や、インタビュー調査)から明らかになった、がん検診の未受診者(例:乳がん検診)のグループわけの結果とそれぞれのグループに効果的なメッセージ内容です。



市では、以上のような効果の検証された方法論に基づき、精度管理を確実に行之、検診の質を保つ、もしくは高めながら受診勧奨を行っていきます。

# 生活習慣病としてのがん予防



保健医療計画との  
共通指標により予防を推進  
「自分の健康は自分で守る」

## 生活習慣病としてのがん予防

- 保健医療計画との共通指標により、予防を推進していく
- 「自分の健康は自分で守る」という意識を醸成する
- 市はそのためのサポートと啓発を行っていく
- 保健指導など伴走型の支援活動にがん予防の要素を含めていく



# 市民生活におけるがん発症予防(1次予防)の健康習慣

共通指標により  
保健医療計画との  
連携

## 主な健康習慣

バランスのとれた食生活や減塩

運動

睡眠

適正範囲の飲酒  
休肝日

禁煙  
受動喫煙を避ける

口腔ケア

## 健康日本21テーマ

栄養・食生活

身体活動・運動

休養

飲酒

喫煙

歯・口腔の健康

## 市事業

ヘルシーメニュー

健診・  
保健指導等  
(メタボ対策)

未成年の  
禁酒・  
禁煙

禁煙支援  
喫煙マナーアップ

歯周疾患検診

※主要ながん対策部分

## がんを防ぐための12か条

◎日本人を対象とした疫学調査や、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかとされている証拠をもとに提案された「がんを防ぐための12か条」を啓発していきます

- 1 条 たばこは吸わない
- 2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 条 お酒はほどほどに
- 4 条 バランスのとれた食生活を
- 5 条 塩辛い食品は控えめに
- 6 条 野菜や果物は豊富に
- 7 条 適度に運動
- 8 条 適切な体重維持
- 9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 条 定期的ながん検診を
- 11 条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」



## 栄養・食生活

- がんを防ぐための12か条の「4条 バランスのとれた食生活を」、  
「5条 塩辛い食品は控えめに」、「6条 野菜や果物は豊富に」を念頭に啓発し、  
働きかける
- ヘルシーメニューの取組みにがん予防の視点も取り入れ、塩分表記等について  
検討する
- 各家庭への提案を食育フェスタや広報などにより行う
  - 塩蔵食品にがんのリスクがあるという科学的根拠をベースに、「塩魚や干物・たらこなどの塩蔵食品は控えめに、  
うす味のを」と提案
  - 平成22年度の国民健康・栄養調査の結果として、健康日本21で目標にしている1日の野菜類の摂取量350gに、  
平均で約70g不足していることから。1日あたり今より、もう1皿多く野菜料理(平均70g程度)を食べることを提案
- 市販の惣菜類や弁当類の味付けを「薄く」する等、事業者への働きかけを  
検討する
- 八王子市食育推進計画との連携を検討する

## 身体活動・運動

- がんを防ぐための12か条の「7条 適度に運動」や、「8条 適切な体重維持」を念頭に、運動の習慣化を啓発し、働きかける
- 保健指導において、メタボリックシンドロームのリスク軽減と合わせ、がん予防の意味からも運動習慣が大切であることを知らせて動機づける

## 飲酒

- **がんを防ぐための12か条の「3条 お酒はほどほどに」を念頭に、週一回の休肝日の設定などを働きかける**
- **保健指導において、メタボリックシンドロームのリスク軽減と合わせ、がん予防の意味からも飲酒習慣の軽減が大切であることを知らせて動機づける**

## 喫煙

- がんを防ぐための12か条の「1条 たばこは吸わない」、  
「2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける」を念頭に啓発し、働きかける
- まずは「やめたい人がやめられる」よう禁煙を応援する
  - 禁煙外来の紹介(肺がんの項から再掲)
  - 禁煙支援ツールの紹介など、他の禁煙支援の検討
- さらに伴走型の支援活動を進めていく
  - 特定健診等の時、医療機関からの働きかけ
  - 特定保健指導時、禁煙を優先した保健指導
- 受動喫煙対策も検討していく
  - 健康面も考慮に入れたマナーアップキャンペーンの展開
  - 母子保健活動時、受動喫煙による乳幼児への害について啓発する

# がん予防の啓発活動とがん教育

## ⑨

「市民協働」や「若年層」、「家庭」への  
取り組みを進めていく

# がん予防の啓発活動とがん教育

がん予防と早期発見・早期治療のすすめ

「市民協働」や「若年層」「家庭」への取

これまでの取組例

テーマ

新たな取組み

健康フェスタ

お笑い健康トークがん検診に行こう！

大腸がんトンネル探検隊

ピンクリボンキャンペーン

京八駅前・保健所前啓発活動

乳がん講演会



イベント・  
学習活動

食育フェスタにおける  
減塩食等の取組み

ヘルシーメニューにおける  
塩分表示等の取組み

乳幼児検診・母親  
学級時の啓発等

母子保健

地域連携・  
企業連携

がん予防・がん検診  
サポーターの立上げ  
市民活動団体、NPO、  
企業等との連携

若年層や家庭  
への教育

小・中学校等での  
試行的教育等

※市事業



## イベント・学習活動

- 市民団体等と協働により、がん予防・がん検診の啓発活動を行う
- 検診開始時期やピンクリボンキャンペーン、また受診勧奨等の機会と連結、連動し、より効果を高める工夫をする
- 生活習慣等、健康をテーマとするイベント・学習活動において、がん予防の視点を取り入れ、また、がん検診の啓発を行う

## 母子保健

- 乳幼児検診や母親学級などの機会を捉えて、女性特有のがんを中心に、がんの正しい知識やがん検診の啓発を行う
- 乳がん触診モデル等を活用した体験型の学習をとり入れる
- 母子感染により成人T細胞白血病(ATL)を引き起こすウイルス「HTLV-1」や肝がんにつながる「B型肝炎ウイルス」の啓発と、遺伝性の乳がんに関する知識についての啓発も行う
- 受動喫煙による乳幼児への害について啓発する(喫煙の項から再掲)

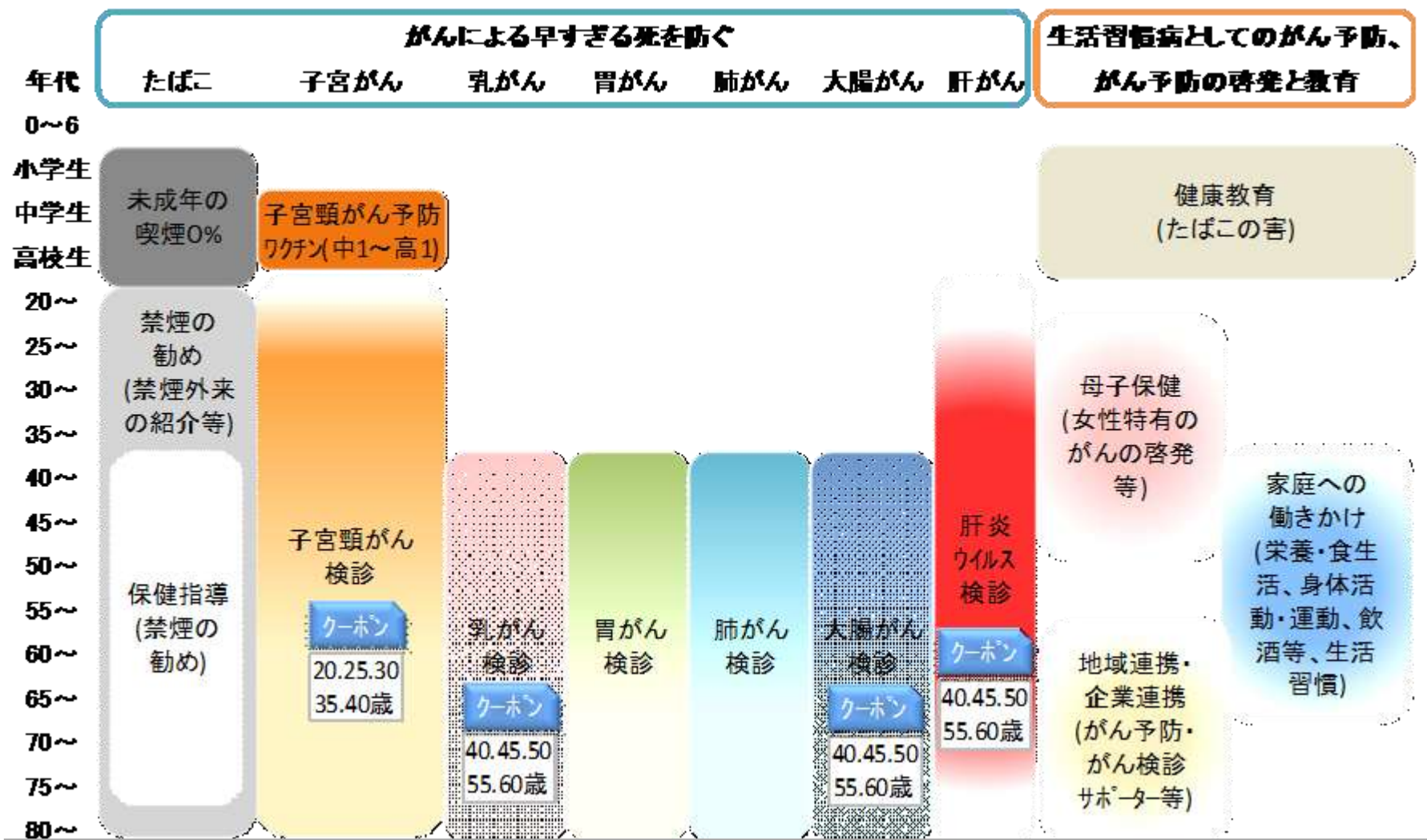
## 地域連携・企業連携

- (仮称)がん予防・がん検診サポーター制度を立ち上げを検討する
- 市民活動団体、NPO、企業などとの連携を進める
- がん検診に積極的に取り組む企業や、普及啓発活動を協働により行う団体などを想定

## 若年層や家庭への教育

- 国の5年後までのがん教育方針策定を視野に試行的取組みを進める
- モデルとなる小・中学校での試行的教育を行う
- 高校生・大学生への啓発活動や協働による子宮頸がん対策等も検討する
- 家庭でがんについて考える機会を提供できる学習の機会を検討する

# 年代別の働きかけ一覧





◎この計画は、平成24年度に全6回に渡り開催された「八王子市がん予防推進計画策定検討委員会」での議論をとりまとめたものです。  
◎市では、「八王子市がん予防推進計画策定検討委員会」の議論を踏まえ、科学的根拠に基づくがん予防・がん対策を推進していきます。