

令和7年4月21日

保健医療局



## ～いつまでも元気でいてほしいお母さんにメッセージを～ 乳がん検診の大切さを伝える「母の日キャンペーン」を実施します！

東京都では、5月11日（日曜日）の母の日にあわせ、乳がん検診の大切さを伝える「母の日キャンペーン」を実施します。東京都乳がん検診普及啓発事業公式キャラクターの PostPet「モモ」と「コモモ」が、あなたのメッセージを応援します。

### 🌸 キャンペーンの概要

乳がんは、40歳以上の年代に多く、40歳から50歳代の女性のがん死亡原因のトップですが、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上\*です。

早期発見のために重要な40歳から2年に1回の定期的な乳がん検診の受診を呼びかける、PostPet「モモ」や「コモモ」のイラスト付きメッセージカードの配布とアニメーション付メッセージ画像のホームページ掲載を行います。ぜひご利用下さい。\*出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」

### 🌸 メッセージカード（紙・名刺サイズ）

#### 【デザイン A】



(表面)



(裏面)

#### 【デザイン B】



(表面)

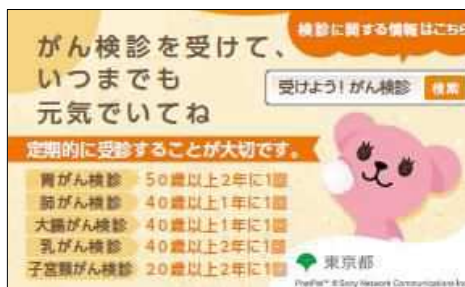


(裏面)

#### 【デザイン C】 ※時期を問わず、だれにでもお渡しいただけるメッセージカードです。



(表面)



(裏面)



## 配布協力企業一覧（五十音順）

企業名・施設名	期間	設置店舗・設置場所
アーバンドック ららぽーと豊洲	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	総合案内所
株式会社アトレ	アトレ 恵比寿・大井町・ 亀戸・竹芝・目黒1 4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで  アトレ大森 4月28日（月曜日）から 5月11日（日曜日）まで  アトレ吉祥寺・ アトレヴィ三鷹 5月1日（木曜日）から 5月11日（日曜日）まで	アトレ 恵比寿：本館3階 リモートインフォメーションカウンター 大井町：3階 セントラルガーデン 2階 パンフレットラック（旧インフォメーション区画） 大 森：各フロア共用部・ ご協力いただけるショップ 亀 戸：1階 インフォメーションカウンター 吉祥寺：インフォメーションカウンター・ ご協力いただけるショップ 竹 芝：ご協力いただけるショップ 目黒1：2階 インフォメーションカウンター  アトレヴィ 三 鷹： 協力いただけるショップ
株式会社小田急百貨店	4月23日（水曜日）から 5月11日（日曜日）まで	都内2店舗 新宿店：2階 婦人服飾雑貨売場 町田店：1階 婦人服飾雑貨売場 5階 生活雑貨売場
株式会社銀座コージコーナー	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	都内62店舗 0120-175257（無料ダイヤル）へお問合せください。
株式会社京王百貨店	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	新宿店：1階 正面案内所
株式会社不二家	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	OTOWA FUJIYA 内
株式会社リベルテ	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	レ ミルフォイユ ドゥ リベルテ 都内17店舗 店内レジカウンター付近
京王グリーンサービス株式会社	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	フラワーショップ京王 都内16店舗 各店舗店頭
渋谷スクランブルスクエア	4月22日（火曜日）から 5月11日（日曜日）まで	地下2階 インフォメーションカウンター 2階 インフォメーションカウンター

※配布上限枚数に達した場合、期間中に終了することがあります。



## 東京都庁舎内でも配布します！

期間 … 4月22日（火曜日）から5月11日（日曜日）まで

設置場所 … 東京都庁第一本庁舎1階総合案内コーナー



## アニメーション付きメッセージ画像（ダウンロード用）

PostPet「モモ」やテキストが動く、アニメーション付きのメッセージ画像です。

東京都の公式ホームページよりダウンロードし、SNS等でお送りいただくことができます。



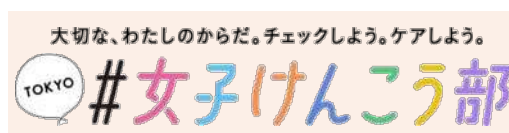
## 「ピンクリボン in 東京」母の日キャンペーン

メッセージ画像のダウンロード、  
キャンペーンの詳細は[こちら](#)をご覧ください。



## ポータルサイト「TOKYO #女子けんこう部」

乳がん・乳がん検診の詳しい情報は[こちら](#)をご覧ください。



本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

- ・戦略5 女性活躍 「自らが望むキャリアの形成支援」
- ・戦略24 医療 「都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

2050東京戦略  
～東京もつとよくなる～



▲2050 東京戦略

## 【問合せ先】

保健医療局保健政策部健康推進課

千葉、高島

直通 03-5320-4351、4367

内線 32-850、865

## ブレスト・アウェアネスについて

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のことです。日本における乳がん検診の開始年齢は40歳ですが、検診対象世代でない方にとっても、「ブレスト・アウェアネス」は大切です。日頃から、自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックし、気になる変化に気づいたときには、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診することで、乳がんの早期診断・早期治療につなげることができます。

### ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

乳がんを早期診断するために、今日から「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう。

1

知る

普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化**※を知っておきましょう。

※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます

#### 👁️ 見るときのポイント

鏡に向かい、乳房のいつもの状態をチェックしましょう。

#### 👆 触るときのポイント



お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると変化がわかりやすくなります。

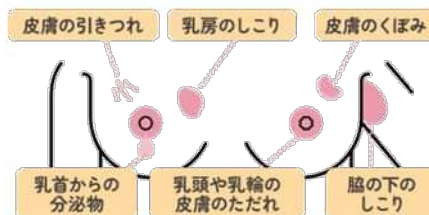
乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかもチェック

2

気づく

普段の自分の乳房の状態を知ることで、初めて、**変化に気が付きます**。自己触診とは異なり、しこりを探すという行為や意識は必要ありません。**「いつもと変わりがいいかな」という気持ちで取り組みましょう。**

#### 👁️ 乳房を見るときや触るときに注意すべき変化



4

乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です**。検診は、お住いの区市町村、職場、人間ドックなどで受けられます。検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

3

医師に相談する

気になる変化に気付いたときには、**検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。**



ブレスト・アウェアネスの詳しい情報は[こちら](#)をご覧ください。

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部



## ～いつまでも元気でいてほしいお父さんにメッセージを～ がん検診の大切さを伝える「父の日キャンペーン」を実施します！

東京都では、がん予防・がん検診受診率向上のため、6月15日の父の日にあわせ、がん検診の大切さを伝える「父の日キャンペーン」を実施します。いつまでも元気でいてほしいお父さんにメッセージカードを贈り、がん検診の大切さについて一緒に考えてみませんか。

### キャンペーンの概要

日本人の2人に1人になると言われている、がん。40歳代から罹患率が増加し、早期発見・早期治療による5年後の生存率は90%以上※です。

がんの早期発見のため、東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモくん」のイラストで、がん検診受診を呼びかけるメッセージカード及びアニメーション付きメッセージ画像を作成しました。ぜひご利用ください！

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

### メッセージカード（紙・名刺サイズ）

#### 【デザイン A】



(表面)



(裏面)

#### 【デザイン B】



(表面)



(裏面)

#### 【デザイン C】 ※時期を問わず、だれにでもお渡しいただけるメッセージカードです。



(表面)



(裏面)



## メッセージカード配布協力企業一覧（五十音順）


※配布上限枚数に達した場合、  
期間中に終了することがあります。

企業名・施設名	期間	設置店舗・設置場所
株式会社アトレ	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	都内7店舗 恵比寿：本館3階 リモートインフォメーションカウンター 大井町：3階セントラルガーデン 大森：ご協力いただけるショップ 亀戸：1階インフォメーションカウンター 吉祥寺：ご協力いただけるショップ 竹芝：ご協力いただけるショップ 目黒1：2階インフォメーションカウンター
株式会社小田急百貨店	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	都内2店舗 新宿店：M2階ゴルフウェア売場カウンター 町田店：4階紳士洋品・雑貨売場カウンター
株式会社京王百貨店	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	新宿店：1階正面案内所、地下案内所
株式会社シャトレゼ	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	都内4店舗 葛飾新宿店、梶野町店、紀尾井町店、ヨーク新宿富久店
渋谷スクランブルスクエア	6月2日（月曜日）から 6月13日（金曜日）まで	地下2階インフォメーションカウンター 2階インフォメーションカウンター
株式会社ハンズ	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	新宿店：2階ラッピングコーナー
株式会社不二家	6月1日（日曜日）から 6月15日（日曜日）まで	都内2店舗 OTOWA FUJIYA、数寄屋橋店



### 東京都庁舎内でも配布します！

期間 … 6月1日（日曜日）から15日（日曜日）まで  
設置場所 … 東京都庁第一本庁舎1階総合案内コーナー

 **アニメーション付きメッセージ画像（ダウンロード用）**

「モシカモくん」やテキストが動く、アニメーション付きのメッセージ画像です。東京都のホームページからダウンロードして、メールやSNS等でお送りいただくことができます。



詳細はこちら



<https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-tomin/5cancer.html>

本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

戦略 24 医療

「1. 都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

**2050東京戦略**  
～東京 もっとよくなる～



▲2050 東京戦略

**【問合せ先】**

保健医療局保健政策部健康推進課

千葉、高島

直通 03-5320-4351、4367

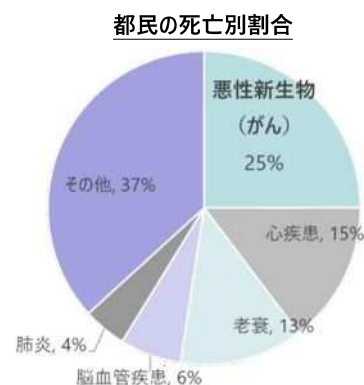
内線 32-850、865

## 参考：がん検診について

### ■ がんは、誰でもなる可能性があります。

日本人の2人に1人が生涯のうちにがんになると言われており、誰でもがんになる可能性があります。また、令和5年にがんが原因で亡くなった都民は34,276人で、死因の約4分の1を占めます。

がんは初期の段階ではほとんど症状がないことが多く、知らないうちに進行していることもあります。自覚症状なしに進行するがんを早期に発見するための手段が、がん検診です。



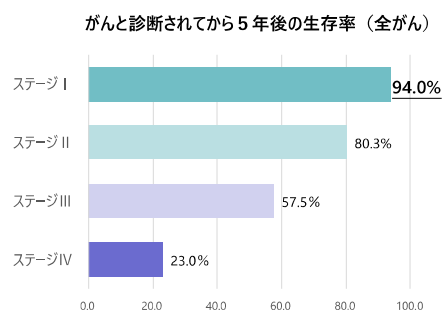
出典：東京都保健医療局「人口動態統計（令和5年度版）」

### ■ がん検診の定期的な受診が重要です。

がんの早期発見・早期治療による5年後の生存率は90%以上です。

一方、がん検診の受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかることになりかねません。

必ず定期的にごがん検診を受診しましょう。



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

### ■ がん検診の対象年齢や受診間隔について

がんによる死亡率の減少効果が科学的に証明されているがん検診として、国は指針で検診項目、対象者、受診間隔等を定めて、男性については以下のがん検診の受診を推奨しています。

がん検診の種類	検診項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか※ ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上、年1回の実施で差し支えない	50歳以上	2年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査（免疫便潜血検査2日法）	40歳以上	年1回
肺がん	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診※ ※50歳以上で喫煙指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）600以上の方		

がん検診の結果、「要精密検査」と判定された場合には、必ず精密検査を受けましょう。

### ■ がん検診の申込み先

区市町村が実施するがん検診の多くは、国が推奨する検診項目、対象者、受診間隔等により実施しています。詳細は、お住まいの区市町村にお問い合わせください。お勤めの方は職場でがん検診を実施している場合もありますので、職場の担当者までご確認ください。

## 行こう！乳がん検診 ～ピンクリボン in 東京 2025～

毎年10月は、「乳がん月間」です。

乳がんは、日本人女性の9人に1人が罹患し、女性のがんによる死亡原因の上位に位置していますが、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上\*です。早期発見には、日頃からのブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）と、40歳から2年に1回の定期的な乳がん検診受診が大切です。

東京都は、10月の乳がん月間にあわせて、乳がんの早期発見のシンボルの「ピンクリボン」にちなんだキャンペーン「ピンクリボン in 東京 2025」を実施します。区市町村や企業・団体等と連携して、都民の皆さまに乳がんや乳がん検診について知っていただき、乳がん検診の受診につなげていきます。

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

### ピンクリボン in 東京 2025 の取組

#### 1...企業・団体等と連携し啓発キャンペーンを行います！

趣旨に賛同いただいた企業・団体等と連携し、10月を中心にグッズ配布など様々なキャンペーンを行います。

(協力) ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社

#### 2...ピンクリボンライトアップを行います！

キャンペーン期間中、都庁舎や都内の協力施設をピンク色にライトアップします。

#### 3...都庁舎でピンクリボンにちなんだキャンペーンを行います！

都庁舎で「ピンクリボンランチ」の提供やピンクリボンパネル展を行います。

#### 4...デジタルサイネージでの放映を行います！

新宿駅西口デジタルサイネージ（4号街路デジタルサイネージ）等で、乳がん月間にちなんだ静止画を放映します。



詳細は別紙のほか、都のポータルサイト「とうきょう健康ステーション」の「[ピンクリボン in 東京](#)」をご参照ください。



本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

- ・戦略5 女性活躍 「自らが望むキャリアの形成支援」
- ・戦略24 医療 「都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

2050東京戦略  
～東京もつとよくなる～



▲2050 東京戦略

#### 【本件に関するお問合せ】

保健医療局保健政策部健康推進課 千葉、高島 (直通)03-5320-4351、4367 (内線)32-850、865

# ピンクリボン in 東京 2025 の具体的な内容

別紙

## 1 企業・団体等と連携した啓発キャンペーン

趣旨に賛同いただいた下記の企業・団体等と連携し、10月を中心に啓発キャンペーンを行います。期間中、イベントを活用した普及啓発や、都内店舗や窓口などで、ピンクリボングッズの配布やポスターの掲示などを行います。※配布物は企業・団体によって異なります。配布物はなくなり次第終了とさせていただきます。

また、都内区市町村で行うピンクリボン運動のため、啓発用グッズ等を提供します。

### ◆ 協力企業・団体（五十音順）

#### イベントでの取組

##### \* アルバルク東京（トヨタアルバルク東京株式会社）

10月18日（土曜日）・10月19日（日曜日）に開催するアルバルク東京のホームゲームで、啓発物を配布します。詳細な試合日時等は、アルバルク東京オフィシャルHP（<https://www.alvark-tokyo.jp/>）からご確認ください。

##### \* FC 東京（東京フットボールクラブ株式会社）

9月28日（日曜日）に開催するFC東京のホームゲームで、ピンクリボンキャンペーンのプレイベントとして、FC東京とのコラボグッズを配布するほか、スタジアム内の大型ビジョンで啓発動画を放映します。

##### \* ピンクリボンフェスティバル（公益財団法人日本対がん協会ほか主催）

※ピンクリボンフェスティバルの詳細については、公式サイト（<https://pinkribbonfestival.jp/>）をご確認ください。

##### ・ オープニングナイト2025

ピンクリボンフェスティバルと連携し、乳がん検診に関するブースを設置します。

詳細はピンクリボンフェスティバル オープニングナイト2025公式サイト

（<https://pinkribbonfestival.jp/festival/feature/981/>）からご確認ください。

日時：10月1日（水曜日）午後6時から午後8時まで

（参加無料・申込制）※先着順・定員になり次第締切

場所：有楽町朝日ホール

（千代田区有楽町2-5-1 有楽町マリオン 11F）

##### ・ 表参道街頭キャンペーン

ピンクリボンフェスティバルと連携し、啓発物の配布等を行います。

日時：10月11日（土曜日）午後1時から実施（配布物がなくなり次第終了）

場所：表参道まちかど庭園（渋谷区神宮前4-25）



↑ ピンクリボンフェスティバル オープニングナイト2025

#### 啓発物の配布・掲示

##### \* イオンリテール株式会社

都内の店舗でポスターの掲示、リーフレット・ウェットティッシュの配布を行います。店舗についてはイオンリテール株式会社公式HP（<https://www.minami.aeonretail.jp/pages/information/shop>）からご確認ください。

##### \* 一般財団法人 日本フィットネス産業協会（FIA）

都内の店舗でポスターの掲示を行います。店舗については一般財団法人 日本フィットネス産業協会公式HP（<https://www.fia.or.jp/>）からご確認ください。



\* 株式会社アースホールディングス

都内の店舗でリーフレット・ウェットティッシュの配布を行います。

詳細は株式会社アースホールディングス公式 HP (<https://hairmake-earth.com/>) からご確認ください。

\* 株式会社小田急百貨店

新宿店、町田店でリーフレット・ウェットティッシュの配布を実施します。

\* さくら薬局グループ クラフト株式会社

都内の店舗でポスターの掲示を行います。店舗についてはさくら薬局グループ公式 HP (<https://www.kraft-net.co.jp/>) からご確認ください。

\* 東急百貨店

吉祥寺店では館内にてリーフレットの配布を行います。

町田東急ツインズでは館内にてポスターの掲示、リーフレットの配布を行います。

\* 東京都浴場組合加盟銭湯

乳がん検診やブレスト・アウェアネスの大切さを呼びかけるための浴室用ポスターを浴室内に掲出するとともに、リーフレットやポスターを設置します。都内の銭湯については東京都浴場組合公式 HP (<https://www.1010.or.jp/>) からご確認ください。※一部実施していない銭湯もあります。

\* 日本生命保険相互会社

ライフプラザ丸の内にてリーフレットの配布を行います。また、店内のサイネージで、乳がん月間にちなんだ静止画を放映します。

\* 日本郵便株式会社 東京支社

都内の郵便局でポスター等の掲示を行います。※一部実施していない局もあります。

\* 八王子オーパ（イオンモール株式会社）

館内にてリーフレット・ウェットティッシュの配布を行います。

また、館内サイネージで、乳がん月間にちなんだ静止画を放映します。

その他の取組

\* 京王プラザホテル

10月1日（水曜日）から10月11日（土曜日）まで、従業員がピンクリボンバッジを着用します。

## 2 ピンクリボンライトアップ

都庁舎や都内の協力施設を、「ピンクリボン」にちなみ、ピンク色にライトアップします。  
※予定が変更となる場合があります。

◆ 東京都庁第一本庁舎（新宿区西新宿2-8-1）

日時：10月1日（水曜日）から10月5日（日曜日）まで

10月17日（金曜日）から10月19日（日曜日）まで

10月25日（土曜日）から10月31日（金曜日）まで

午後6時から午後9時45分まで ※プロジェクションマッピングの上演時間を除く。



↑ 都庁第一本庁舎  
昨年度のライトアップ

◆ 都内協力施設（五十音順）

\* 味の素スタジアム（調布市西町 376-3）

日時：10月2日（木曜日）から10月3日（金曜日）まで  
10月6日（月曜日）から10月7日（火曜日）まで  
10月9日（木曜日）から10月10日（金曜日）まで  
10月16日（木曜日）から10月17日（金曜日）まで  
午後6時から午後8時まで

\* 駒沢オリンピック公園総合運動場（世田谷区駒沢公園 1-1）

日時：10月1日（水曜日）から10月7日（火曜日）まで  
午後6時から午後8時まで

\* 渋谷スクランブルスクエア（渋谷区渋谷 2-24-12）

日時：10月1日（水曜日）から10月31日（金曜日）まで  
午後5時から午前0時まで

\* 渋谷ヒカリエ（渋谷区渋谷 2-21-1）

日時：10月1日（水曜日）から10月27日（月曜日）まで  
午後5時から午前0時まで

\* 隅田川橋梁群 10 橋

日時：10月1日（水曜日）  
日没 15 分後から午後 11 時まで

\* セルリアンタワー（渋谷区桜丘町 26-1）

日時：10月1日（水曜日）から10月31日（金曜日）  
日没 30 分前から日の出まで

\* 東京アクアティクスセンター（江東区辰巳 2-2-1）

日時：10月1日（水曜日）から10月7日（火曜日）まで  
日没 30 分前から午後 8 時まで

\* 東京芸術劇場（豊島区西池袋 1-8-1）

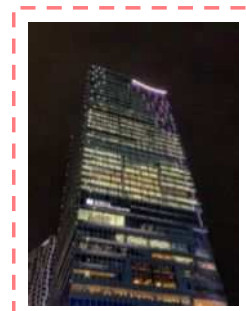
日時：10月1日（水曜日）から10月8日（水曜日）まで  
10月16日（木曜日）から10月31日（金曜日）まで  
※10月6日（月曜日）、20日（月曜日）を除く  
日没から午後10時まで

\* 東京体育館（渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1）

日時：10月1日（水曜日）、  
10月8日（水曜日）から10月22日（水曜日）まで  
午後6時から午後11時まで

\* 東京たま未来メッセ（八王子市明神町 3-19-2）

日時：10月1日（水曜日）から10月8日（水曜日）まで  
10月16日（木曜日）から10月31日（金曜日）まで  
午後5時から午後9時まで



↑ 渋谷スクランブルスクエア  
※イメージ



↑ 隅田川橋梁群（築地大橋）  
※イメージ

### 3 都庁舎でのピンクリボンにちなんだキャンペーン

職員食堂で「ピンクリボンランチ」の提供や第一本庁舎1階でピンクリボンパネル展を行います。

#### ◆ ピンクリボンランチ

東京都庁職員食堂において、「ピンクリボン」をイメージした「ピンクリボンランチ」を提供します。

日時：10月1日（水曜日）、2日（木曜日）東京都庁第一本庁舎 32階職員食堂

10月3日（金曜日）、6日（月曜日）東京都庁第二本庁舎 4階職員食堂

いずれもランチタイム（午前11時から午後2時まで）に提供（なくなり次第終了）

※職員以外の方もご利用いただけます。

※各食堂の「ピンクリボンランチ」メニュー一覧については、

都のポータルサイト「とうきょう健康ステーション」内

「[ピンクリボン in 東京](#)」をご覧ください。



【ピンクリボンランチ】



※写真は昨年度のものです。

#### ◆ ピンクリボンパネル展

乳がん検診の大切さを伝えるパネル展を開催します。

日時：10月1日（水曜日）から10月7日（火曜日）まで

場所：東京都庁第一本庁舎1階中央スペース

### 4 デジタルサイネージでの放映

新宿駅西口デジタルサイネージ（4号街路デジタルサイネージ）等で、

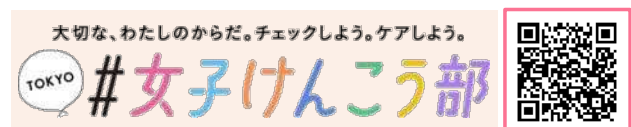
乳がん月間にちなんだ静止画を放映します。

【サイネージ掲出画像例】



ポータルサイト「[TOKYO #女子けんこう部](#)」もご覧ください。

乳がん・乳がん検診の詳しい情報や日頃からできるチェック方法を紹介しています。



# Tokyo健康ウォーク 2025

を開催します

都民のがんによる死亡原因のうち、大腸がんは、男性が第2位、女性が第1位<sup>※1</sup>と上位を占めます。40歳過ぎから罹患率が増加しますが、早期発見・早期治療での5年後生存率は90%以上です<sup>※2</sup>。大腸がんの予防には、ウォーキングなどの適度な運動が効果的といわれています。そこで、都は、多くの方に大腸がん検診に関心を持っていただけるよう、大腸がんについて学べるイベント「Tokyo健康ウォーク」を実施します。16回目の今年は、町田市内を巡る2コース(8km・5km)を用意しました。40歳以上の参加者で希望される方には、無料の大腸がん検診も実施します。ご家族、ご友人お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

<sup>※1</sup> 出典：東京都保健医療局「人口動態統計」(令和5年) <sup>※2</sup> 出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」

## 1 開催日

令和7年11月24日(月曜日・祝日)

## 2 会場

スタート・ゴール地点：町田シバヒロ(町田市中町一丁目20-23)  
コース：町田市内を巡る8km・5kmの2コース

## 3 ゲスト



つるの 剛士 さん(タレント)

大腸がん検診の大切さについて、  
ゲスト出演の動画で学びましょう！  
当日、出発式・お楽しみ抽選会にも参加します！

## 4 参加資格・募集人数・参加費

都内在住・在勤・在学のいずれかに該当し、ウォーキングコースを歩ける方／先着 2,000名  
参加費 大人(中学生以上):500円(保険料含む) ☆参加者全員に参加特典をプレゼント！  
※年齢制限はございませんので、どなたでもご参加いただけます。  
※ご家族やグループの場合は、代表者が参加資格を満たしていれば申込可能です。  
※小学生以下は無料、要保護者同伴です。

本件は、「2050東京戦略」を推進する事業です。

戦略24 医療

「1. 都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

2050東京戦略  
～東京もっとよくなる～



▲2050東京戦略

(次頁へ続く)

## 5 無料大腸がん検診について（要事前予約・先着 1,000 名）

40 歳以上の参加者で希望される方には、無料で大腸がん検診を実施します。ウォーキング参加申込時に併せてお申し込みください。

## 6 申込方法

10 月 1 日(水曜日)午前 10 時から受付を開始します。

公式サイト又はお電話でお申し込みください。

【公式サイト】 <https://tokyo-kenkowalk.jp/>

【電話】 0570-039-846（平日午前 10 時から午後 5 時まで）

## 7 イベントに関するお問い合わせ先

Tokyo 健康ウォーク 2025 エントリー事務局にお問い合わせください。

【電話】 0120-711-951（平日午前 10 時から午後 5 時まで）

※この番号への通話では申し込みは出来ません。

【メール】 [tkw2025@toiawase.info](mailto:tkw2025@toiawase.info)

## 8 主催等

主 催 東京都、特定非営利活動法人プレイブサークル運営委員会  
後 援 町田市、公益社団法人東京都医師会、公益社団法人東京都歯科医師会、  
公益社団法人東京都薬剤師会、公益財団法人日本対がん協会  
特別協賛 オリンパス株式会社、栄研化学株式会社  
協 力 特定非営利活動法人東京都ウォーキング協会、  
公益財団法人東京都予防医学協会、東京都保険者協議会、  
森永乳業株式会社、たいまつ食品株式会社、住友生命保険相互会社、  
ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、東京フード株式会社

## 9 その他

詳細は、別添チラシ及びホームページ(<https://tokyo-kenkowalk.jp/>)でご確認ください。



### 大腸がん検診に関するパネル展を実施します！

大腸がん検診の啓発及び「Tokyo健康ウォーク 2025」の告知のため、パネル展を開催します。

- ◆ 日 時 9 月 25 日(木曜日)から 30 日(火曜日)まで
- ◆ 場 所 東京都庁第一本庁舎 1 階中央スペース

(問合せ)  
保健医療局保健政策部健康推進課  
千葉、高島  
直通 03-5320-4351、4367  
内線 32-850、865

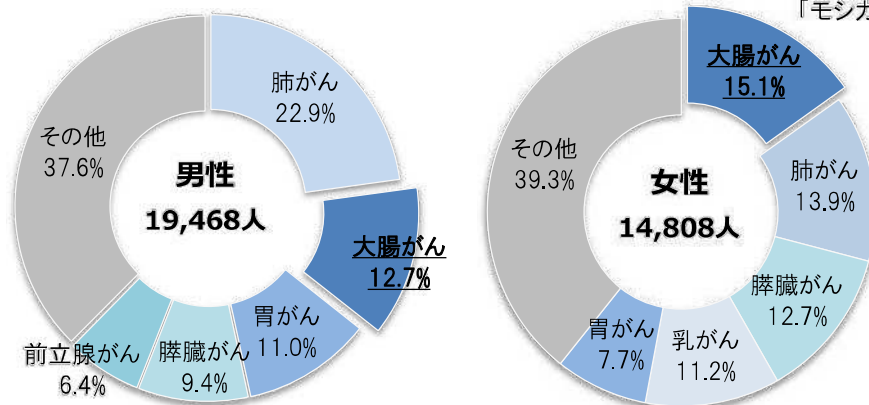
## 参考 大腸がんについて

### ★大腸がんはがん死亡原因の上位を占めます

都民のがん死亡者数を部位別に多い順から見ると、大腸がんは男性が第2位、女性が第1位となります。



東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモ」くん



出典：東京都保健医療局「人口動態統計」(令和5年)

### ★運動習慣が大腸がんのリスクを減らします

がんの予防には、生活習慣を見直すことが効果的です。

特に運動などの身体活動が、大腸がんになる確率を減らすという研究結果が報告されています<sup>※1</sup>。

※1 国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」

### ★早期発見により高い確率で治療が可能です

大腸がんを、早期発見・早期治療した場合の5年相対生存率は90%以上<sup>※2</sup>です。

早期の大腸がんは自覚症状がないため、毎年1回、大腸がん検診を受診することが大切です。

※2 公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

#### 5年相対生存率とは

ある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です。

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。

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

## ★大腸がん検診とは？

- ・40 歳以上が対象です。
- ・便を採取するだけの便潜血検査(便中の微量の血液を調べる検査)なので、とても簡単で、体への負担もありません。
- ・この検査は、大腸がんによる死亡率を下げる効果が証明されています。
- ・大腸がん検診はお住まいの区市町村や職場<sup>※</sup>でも受けることができます。  
※実施の有無については、各職場にご確認ください。
- ・区市町村によっては、検診費用の一部を区市町村が負担している場合もありますので、お住まいの区市町村のがん検診担当部署へご確認ください。

### 区市町村のがん検診担当部署一覧

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/contact/>



＼女性に多い大腸がんや女性特有のがんについて  
マンガで手軽に知りたい方へのお勧めサイト／

### ●ポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」

大腸がんのこと



＼がん検診について詳しく知りたい方へ／

### ●ポータルサイト「とうきょう健康ステーション」

「受けよう！がん検診」



東京都大腸がん検診  
普及啓発事業



40歳以上で  
ご希望の参加者の方は  
**大腸がん検診が無料**  
で受けられます。

先着**1,000**名様  
参加申込時にご予約ください



# Tokyo 健康ウォーク 2025

大腸がん予防のために、日々の運動習慣を身につけよう!



**GUEST**  
タレント つるの剛士



# 11.24 月祝 開催

会場 **町田シバヒロ** (スタート・ゴール地点)

最寄り駅：JR 横浜線町田駅から徒歩約10分  
小田急線町田駅から徒歩約6分  
\*会場までは公共交通機関をご利用ください。

募集期間 **10.1 水 ▶ 11.4 火**

\*無料大腸がん検診は10月31日(金) 17:00まで

先着 **2,000** 名様

参加費 **500** 円 小学生以下 無料

町田市内をめぐる **8km**コース / **5km**コース

長距離コースは一部急な上り坂や下り坂がございます

【主催】 東京都 NPO法人ブレイブサークル運営委員会

【後援】 町田市、公益社団法人東京都医師会、公益社団法人東京都歯科医師会、公益社団法人東京都薬剤師会、公益財団法人日本対がん協会

【特別協賛】 **OLYMPUS** オリンパス株式会社 栄研化学株式会社

【協力】 NPO法人東京都ウォーキング協会、公益財団法人東京都予防医学協会、東京都保険者協議会、森永乳業株式会社、たいまつ食品株式会社、住友生命保険相互会社、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社、東京フード株式会社

本事業は、厚生労働省「都道府県健康対策推進事業」の対象事業です。

感染症の拡大状況などにより、やむを得ず中止または内容や運営方法に変更が生じる場合があります。最新の情報は公式サイトをご確認ください。



# Tokyo 健康ウォーク 2025

## 募集要項

### ■参加資格

- 東京都在住、在勤（アルバイトやパートも含む）、在学の方。
- 指定のウォーキングコースをご自身の責任で歩ける方。
- 交通ルール、ウォーキングマナー、下記のご案内ならびに「ウォーキングイベント規約・注意事項・免責範囲」を遵守・同意いただける方。
- ※ご家族やグループでのお申込みの場合、代表者が参加資格を満たしていれば申込みことができます。年齢制限はありません。
- ※小学生以下の方のみのご参加はできません。必ず保護者の方がお申込みいただき、当日は一緒にお歩きください。

### ■ご配慮が必要な方（車いす・ベビーカー等を使用される方／聴覚や視覚に障害をお持ちの方）

- 安全面の観点から、おひとりでのご参加はお控えください。付き添いの方もお申込みの上、ご参加をお願いします。
- 受付などでは、簡易筆談器等の利用が可能です。お申込時にご希望をお伝えください。
- コース上道幅が狭い箇所がありますので、お気をつけてお通りください。

開催日

2025.11.24 月祝

スタート受付

8kmコース 9:00～9:40

5kmコース 10:00～10:40

ゴール受付

～14:00

参加費

500円 [小学生以下無料]

コース

スタート・ゴール地点 ▶ 町田シバヒロ

[最寄り駅:JR横浜線町田駅から徒歩約10分・小田急線町田駅から徒歩約6分]

※スタート地点までは公共交通機関をご利用ください。

●町田市をめぐり8kmコース ●お子様も一緒に歩きやすい5kmコース

8kmコースは、一部急な上り坂、下り坂を歩きます。

定員

先着 2,000名様

[定員になり次第受付終了]

お申込み  
受付期間

2025年  
10月1日(水)  
10:00-

11月4日(火)  
-17:00

WEB  
or  
電話

公式サイトよりお申込みください。[<https://www.tokyo-kenkowalk.jp/>]

※申込みの際は、スポーツイベント申込サイト「スポーツエントリー」への会員登録(無料)が必要です。  
※スタート時間はあらかじめ指定させていただきます。ご家族やグループで参加の方は、一緒にお申込みされることをお勧めします。

Tokyo健康ウォーク2025エントリー事務局(スポーツエントリー内)

[申込み専用] TEL:0570-039-846 (平日10:00～17:00)

※ガイダンスの後に「1」を押してください。※通話料・通話料等は申込者様のご負担となります。

申込  
期間

10月1日(水) 10:00～11月4日(火) 17:00

無料大腸がん検診は10月31日(金) 17:00まで

お申し込みは  
こちらから



無料大腸がん検診【事前申込制】

40歳以上 先着 1,000名様

※定員になり次第締め切らせていただきます。

- 事前に検診機関より検査容器を送付しますので、各自便を採取し、イベント当日、会場内の回収所にご提出ください。
- 11月24日(月・祝)以外の提出や、郵送による提出はできません。
- 検査結果はウォーキングイベントの約1か月後に登録された住所に送付されます。
- ※ご自宅の住所をご登録ください。お勤め先の住所での登録はご遠慮願います。

動画を視聴しよう

10月1日(水)

11月24日(月・祝)  
イベント参加前まで

大腸がん検診の大切さを学べる動画を視聴して、クイズに挑戦しよう!

後日送付する参加証に、クイズの答えを記入する箇所があります。

※動画視聴のためのURLはエントリー時のメールアドレス宛での自動返信メールに掲載されます。  
entry@sportsentry.ne.jp および info@sportsentry.ne.jp を受信できるように設定をお願いします。

当日の流れ

コースごとに出発式を行い、  
ウォーキングスタート!  
会場内にはブース出展もあります!  
お楽しみに!

※ゴール後のアンケートにご協力ください。  
回答いただいた方にはプレゼントがあります

当日開催イベント

つるの剛士さんと  
楽しもう!

- 出発式(スタート前)
- お楽しみ抽選会(完歩後)

参加者にプレゼント!

- オリジナルマフラータオル
- ポッカサッポロ  
富士山麓のおいしい天然水 590mlPET
- つくばe-choco  
など



ウォーキング  
イベント規約・  
免責範囲

ウォーキングイベント規約【お申込みの際は下記の規約に同意の上、ご参加ください。】

●お申込み後の返金はできません。●コース内はお手洗いの数が少ないため、あらかじめお済ませください。●雨天の場合も原則開催しますが、地震、風水害、事件、事故、感染症など、主催者の責によらない不測の事態でイベントが中止になった場合、参加費の返金はいたしませんので、ご了承ください。●本イベントを中止する場合は、公式サイトにてご案内します。●申込者数が定員に達した場合は、それ以降の申込み受付を中止する場合があります。●ご参加中の映像、写真、記事、記録などについては、大腸がん検診の啓発を目的として、テレビ、新聞、雑誌、インターネットなどへ掲載する場合がありますのでご了承ください。●個人情報の取り扱いについて主催者は個人情報の重要性を認識の上、個人情報の保護に関する法律および関連法令を遵守しプライバシーポリシー(個人情報保護方針)に基づき、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、参加通知及び無料大腸がん検診等に利用いたします。また、主催者もしくは委託者からお申込内容に関する確認連絡をさせていただくことがあります。

【イベント当日のご参加にあたり】

●イベント開催中、荷物をお預かりすることはできません。貴重品、手荷物等は各自で保管してください。盗難、紛失物等については一切責任を負いません。●係員の指示に従わない場合、参加をお断りする場合があります。●主催者はコース上の安全確保に万全を尽くしますが、歩行中の不測の事故などには各自で十分な注意を払ってください。●ペットの同伴に関してはご遠慮願います。●お車、自転車での来場はお控えください。

免責範囲 主催者はコース上の安全を検討しコースを設定していますが、万一事故が発生した場合、主催者は加入している傷害保険の範囲外の責任は負いませんのでご了承ください。

お問合せ

Tokyo健康ウォーク2025 エントリー事務局

TEL:0120-711-951 / MAIL:tkw2025@toiawase.info

[Tokyo健康ウォーク2025 エントリー事務局内] ※平日10:00～17:00

<https://www.tokyo-kenkowalk.jp/>

Tokyo健康ウォーク

検索



未来のふたりの笑顔のために

## がん検診の大切さを伝えあう「いい夫婦の日キャンペーン」を実施します！

日本人の2人に1人がなると言われているがん。がんは早期のうちにはほとんど自覚症状がなく、早期発見・早期治療のためには、定期的ながん検診を受診することが大切です。

東京都は、がん予防・がん検診受診率向上のため、11月22日のいい夫婦の日にあわせて、がん検診の大切さを伝える「いい夫婦の日キャンペーン」を実施しています。いつまでも元気でいてほしい身近な方にメッセージカードを贈り、がん検診の大切さについて一緒に考えてみませんか。

### ○キャンペーンの概要

がん検診の受診を呼びかけるメッセージカード及びアニメーション付きメッセージ画像を作成しました。マグカップのイラスト、東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモくん」のイラスト入りのものを3種類用意しています。ぜひご利用ください！

### ○メッセージカード（紙・名刺サイズ）

【デザイン A】

（表面）



（裏面）



【デザイン B】



【デザイン C】 ※時期を問わず、だれにでもお渡しいただけるメッセージカードです。



○メッセージカード配布協力企業・協力団体一覧（五十音順）

企業名・施設名	期間	設置店舗・設置場所
柏木工株式会社	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	東京ショールーム KASHIWA TOKYO 受付カウンター付近
株式会社アースホールディングス	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	美容室 EARTH 都内44店舗 受付カウンター 詳細は株式会社アースホールディングス公式 HP ( <a href="https://hairmake-earth.com/">https://hairmake-earth.com/</a> ) をご確認ください。
株式会社アトレ	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	都内5店舗 大井町：2階 旧インフォメーション区画 大森：一部ショップ、手荷物台等 亀戸：1階 インフォメーションカウンター 竹芝：一部ショップ、手荷物台等 目黒：2階 インフォメーションカウンター
株式会社小田急百貨店	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	新宿店：M2階 ゴルフウェア売場 2階 婦人服飾雑貨売場 町田店：1階 婦人服飾雑貨売場 4階 紳士洋品・雑貨売場
株式会社東急百貨店	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	吉祥寺店：1階 インフォメーション 渋谷東急フードショー：東急ファミリークラブ カウンター（渋谷マークシティ 地下1階）
株式会社日本旅行	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	東京統括支店：待合スペースのテーブル
株式会社不二家	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	都内2店舗 OTOWA FUJIYA、数寄屋橋店
渋谷スクランブルスクエア株式会社	11月4日（火曜日）から 11月21日（金曜日）まで	地下2階 インフォメーションカウンター 2階 インフォメーションカウンター
東京都ウォーキング協会	11月1日（土曜日）から 11月22日（土曜日）まで	全13回のウォーキングイベントにて配布 （第217回ミニウォーク「ふれあい」桃園川緑道 からいい夫婦の日記念ウォークまで） 詳細は東京都ウォーキング協会公式 HP ( <a href="https://tokyowalking.org/">https://tokyowalking.org/</a> ) をご確認ください。
森美術館	11月1日（土曜日）から 11月9日（日曜日）まで	森美術館(森タワー53階)入口ホールカウンター

※配布枚数に達した場合、  
期間中に終了することがあります。

○東京都庁舎内でも配布します

11月4日（火曜日）から11月21日（金曜日）までの期間中、総合案内コーナーをはじめ、書籍・文具店や喫茶コーナー、旅行相談所の窓口で、メッセージカードを配布します。

## ○アニメーション付きメッセージ画像（ダウンロード用）

テキストや「モシカモくん」が動く、アニメーション付きのメッセージ画像です。東京都のホームページから、メールや SNS 等でお送りいただくことができます。



詳細はこちら

- ・東京都の健康関連ポータルサイト「とうきょう健康ステーション」  
各種メッセージカードはこちらからダウンロードいただけます。



<https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-tomin/messagecard/index.html>

## ○いい夫婦の日キャンペーンについてコラムを掲載します

女性の健康を支援するポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」にて10月31日（金曜日）よりコラムを掲載します。



<https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/>

本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

戦略 24 医療

「1. 都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

**2050東京戦略**  
～東京もつとよくなる～



▲2050 東京戦略

### 【問合せ先】

保健医療局保健政策部健康推進課 千葉、高島  
直通 03-5320-4351、4367  
内線 32-850、865

## 参考：がん検診について

### ■ がんは、誰でもなる可能性があります。

日本人の2人に1人が生涯のうちにがんになると言われており、誰でもがんになる可能性があります。また、令和5年にがんが原因で亡くなった都民は34,276人で、死因の約4分の1を占めます。

がんは初期の段階ではほとんど症状がないことが多く、知らないうちに進行していることもあります。自覚症状なしに進行するがんを早期に見るための手段が、がん検診です。

### ■ がん検診の定期的な受診が重要です。

がんの早期発見・早期治療による5年後の生存率は90%以上です。

一方、がん検診の受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかることにもなりかねません。

必ず定期的ながん検診を受診しましょう。

### ■ がん検診の対象年齢や受診間隔について

がんによる死亡率の減少効果が科学的に証明されているがん検診として、国は以下の5つのがん検診について、検診項目、対象者、受診間隔等を指針で定めて受診を推奨しています。

がん検診の種類	検診項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか※ ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上、年1回の実施で差し支えない	50歳以上	2年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査（免疫便潜血検査2日法）	40歳以上	年1回
肺がん	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診※ ※50歳以上で喫煙指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）600以上の方	40歳以上	年1回
乳がん	質問（問診）及び乳房エックス線（マンモグラフィ）検査	40歳以上（女性）	2年に1回
子宮頸がん※	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上（女性）	2年に1回

※子宮頸がん検診については令和6年2月より HPV 検査単独法が追加されています。

がん検診の結果、「要精密検査」と判定された場合には、必ずその検査を受けましょう。

### ■ がん検診の申込み先

詳細は、お住まいの区市町村にお問い合わせください。

お勤めの方は職場でがん検診を実施している場合もありますので、職場の担当者までご確認ください。

各区市町村のがん検診担当部署はこちら

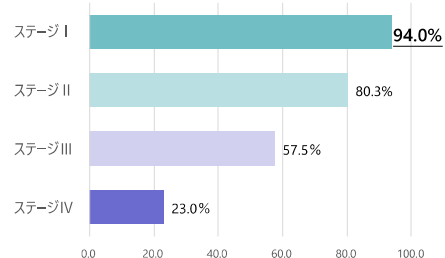
<https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/contact/>

都民の死亡別割合



出典：東京都保健医療局「人口動態統計（令和5年度版）」

がんと診断されてから5年後の生存率（全がん）



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

## 3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

～健康のこと、女性特有のがんのこと、考えてみませんか～

毎年3月1日から3月8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごし活躍できるよう、全国で女性の健康づくりに関する普及啓発が行われます。

女性には特有の病気やかかりやすい病気があります。女性特有のがんである子宮頸がん・乳がんや、女性に多い大腸がんは、早期発見・早期治療による生存率が90%以上※ですが、早期のがんは自覚症状がほとんどないため、検診の定期的な受診が重要です。

都は、女性の健康週間にあわせてキャンペーンを展開し、女性が自身の健康のことを考えるきっかけづくりや、がんの予防・検診の重要性などの周知に取り組みます。

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計」

子宮頸がん・大腸がんは5年相対生存率、乳がんは10年相対生存率

### 令和7年度キャンペーンの概要

#### ◆もかさんとのコラボ動画で子宮頸がん検診の受診を呼びかけます！

子宮頸がん検診は20歳から受診することが推奨されています。20代女性の受診率が特に低いため、子宮頸がんについて正しく知っていただき、検診受診につながるよう、現役女子大生マルチタレントとして、インフルエンサーや女優として活動をしている総SNSフォロワー66万人のもかさんとのコラボ動画を作成しました。

もかさんと大学生が病院を訪れて、婦人科の先生から子宮頸がんや検診について学びます。初めて検診を受診される方でも安心していただけるように、検診の流れや内容を詳しくお伝えいたします。ぜひご覧ください。

〔配信日時〕

令和8年2月21日（土曜日）19時から

〔視聴方法〕

もかさんのYouTubeチャンネル

「もかるーむ」で視聴できます。

[https://www.youtube.com/@moca\\_room/videos](https://www.youtube.com/@moca_room/videos)



## ◆ FC 東京サッカー選手のメッセージを発信します

J1 リーグ・FC 東京で活躍するプロサッカー選手が、定期的ながん検診受診の大切さを呼びかけるメッセージ動画を、東京都の公式 SNS にて配信します。

### ◇ 高 宇洋 (こう たかひろ)選手

豊富な運動量とゲームの流れを読んだ的確な予測で相手の攻撃の芽を摘む守備力が持ち味。また、高精度のパスを前線に送り攻撃の起点となるなど攻守両面で高いクオリティを発揮する。  
(プロフィールは FC 東京より提供)



高 宇洋 選手

## ◆ 企業・業界団体と連携して検診受診の啓発キャンペーンを行います

企業・業界団体にご協力いただき、顧客や従業員等に対して、カードやリーフレットなどの啓発グッズを配布し、子宮頸がん検診等の受診を呼びかけます。(協力企業・団体の一覧は別紙参照)



カード



リーフレット

## ◆大腸がん啓発のためのブルーライトアップを行います

都庁第一本庁舎及び隅田川橋梁群を、大腸がんの啓発カラーであるブルーにライトアップします※。

### 【実施期間】

- ① 第一本庁舎:3月1日(日曜日)から3月7日(土曜日)まで  
・3月1日は 18時から23時まで  
・3月2日～3月5日は 20時から23時まで  
・3月7日は 22時から23時まで  
(3月6日及び毎時0分、30分からのプロジェクションマッピングの  
上演時間を除く。)
- ② 隅田川橋梁群:3月1日(日曜日)日没15分後から23時まで

ライトアップのイメージ



※本取組は、公益財団法人日本対がん協会が主催する  
ブルーリボンライトアップの取組の趣旨に賛同して実施しています。  
詳細は協会ホームページをご覧ください。

[https://www.jcancer.jp/gclub/blue\\_ribbon](https://www.jcancer.jp/gclub/blue_ribbon)



## ◆都庁舎で女性のがんに関するパネル展を行います

都庁第一本庁舎1階中央展示スペースにて、子宮頸がん検診及び  
乳がん検診に関するパネル展を開催します。

実施期間:3月2日(月曜日)から3月4日(水曜日)まで

昨年度の様子



本件は、「[2050 東京戦略](#)」を推進する事業です。

- ・戦略5 女性活躍 「自らが望むキャリアの形成支援」
- ・戦略24 医療 「都民の命と健康を守る医療サービスの充実」

**2050東京戦略**  
～東京もっとうまくなる～



<https://www.seisakukikaku.metro.tokyo.lg.jp/basic>

▲2050 東京戦略

### 【本件に関するお問合せ】

保健医療局保健政策部健康推進課 (電話)03-5320-4367

### こちらのホームページもご覧ください！

#### ●女性の健康を支援するポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」

女性特有の病気や健康に過ごすために知っておきたいことについて、人気マンガ家・ミツコさんのマンガで手軽に読めるポータルサイトです。

URL <https://www.hokeniryu1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkou/>



## キャンペーン協力企業・団体一覧(五十音順)

### イオンリテール株式会社

- ◇ 内容:店頭へのリーフレット・ポケットティッシュの設置、ポスターの掲示
- ◇ 場所:都内 20 店舗  
店舗所在地は、下記ホームページをご確認ください。  
<https://www.aeonretail.jp/shop/index.html> (イオンリテール株式会社ホームページ)
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了

### 一般社団法人 日本フィットネス産業協会 (FIA)

- ◇ 内容:クラブ内へのポスターの掲出
- ◇ 場所:FIA に加盟する都内のフィットネスクラブ  
加盟店舗の詳細は、下記の FIA 加盟フィットネスクラブ検索をご確認ください。  
[https://fia.or.jp/club\\_search](https://fia.or.jp/club_search) (一般社団法人 日本フィットネス産業協会ホームページ)

### 株式会社アースホールディングス

- ◇ 内容:・店頭へのリーフレット・ポケットティッシュ・カードの設置  
・公式 HP・SNS によるキャンペーンの周知
- ◇ 場所:美容室 EARTH 都内 44 店舗、本社営業所  
詳細は、下記ホームページ内「お知らせ」をご確認ください。  
<https://hairmake-earth.com/> (美容室 EARTH ホームページ)
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了

### 株式会社小田急百貨店

- ◇ 内容:・カウンターへのリーフレット・ポケットティッシュの設置  
・従業員施設内へのポスターの掲出
- ◇ 場所:・小田急百貨店新宿店 (東京都新宿区西新宿 1-5-1)  
【B1 階サービスカウンター、7 階 OP カードカウンター・小田急レディスクラブカウンター】  
・小田急百貨店町田店 (東京都町田市原町田 6-12-20)  
【1 階インフォメーションカウンター、4 階友の会カウンター】
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了

### 株式会社ストライプインターナショナル (Maison de FLEUR)

- ◇ 内容:店頭(ライフスタイル雑貨店)におけるリーフレット・ポケットティッシュ・カードの設置
- ◇ 場所:Maison de FLEUR 都内6店舗  
店舗所在地は、下記ホームページをご確認ください。  
<https://stripe-club.com/real-store-search?br=08100&pcf=1>  
(Maison de FLEUR ホームページ)
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了

## 株式会社 東急百貨店

- ◇ 内容:リーフレットの設置
- ◇ 場所:株式会社 東急百貨店 吉祥寺店 (東京都武蔵野市吉祥寺本町 2-3-1)  
【1階 インフォメーション】
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレットの設置 ※なくなり次第終了

## 渋谷スクランブルスクエア

- ◇ 内容:インフォメーションカウンター(地下2階、2階)へのカードの設置
- ◇ 場所:渋谷スクランブルスクエア(東京都渋谷区渋谷 2-24-12)
- ◇ 期間:3月2日(月曜日)から3月6日(金曜日)まで カードの配布 ※なくなり次第終了

## 東京フットボールクラブ株式会社 (FC 東京)

- ◇ 内容:2月 28 日(土曜日)FC 東京 vs 柏レイソルの試合会場(味の素スタジアム)でメッセージ映像の放映とポスターの掲示を女性の健康週間のイベントとして実施。
- ◇ 場所:試合の詳細や、FC 東京の公式 SNS アカウントは下記ホームページをご確認ください。  
<https://fctokyo.co.jp/> (FC 東京オフィシャルホームページ)

## 特定非営利活動法人 日本ネイリスト協会 (JNA)

- ◇ 内容:
  - ・都内協力 JNA 認定ネイルサロンでのリーフレット・ポケットティッシュ・カードの設置、ポスターの掲示
  - ・会報誌「Natiful(ネイティフル)」へリーフレットを同封(都内会員のみ)、会報誌でのキャンペーンの周知
  - ・協会公式 HP・SNS 等によるキャンペーンの周知
- ◇ 場所:JNA 認定ネイルサロン 都内協力 48 店舗  
協力店舗の一覧は、下記ホームページをご確認ください。  
<https://www.nail.or.jp/nintei/salon/salon.html> (協会ホームページ)  
<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-tomin/josei/index.html>  
(とうきょう健康ステーション TOP>受けよう!がん検診>東京都のがん検診普及啓発キャンペーン>女性の健康週間)
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了

## トヨタアルバルク東京株式会社 (アルバルク東京)

- ◇ 内容:公式 HP によるキャンペーンの周知
- ◇ 期間:3月 1 日(日曜日)から3月 15 日(日曜日)まで

## HOYA 株式会社アイケアカンパニー (コンタクトレンズの専門店 アイシティ)

- ◇ 内容:
  - ・店頭へのリーフレット・ポケットティッシュの設置
  - ・店内デジタルサイネージでの子宮頸がん検診啓発動画の放映
- ◇ 場所:アイシティ 都内 90 店舗(動画の放映は各店舗にて実施)  
店舗所在地は、下記ホームページをご確認ください。  
<https://www.eyecity.jp/> (アイシティホームページ)
- ◇ 期間:3月1日(日曜日)から3月8日(日曜日)まで リーフレット等の設置 ※なくなり次第終了  
3月1日(日曜日)から3月31日(火曜日)まで 動画の放映

※各会場やイベント等の都合により、取組内容が変更になる場合があります。

## 子宮頸がんについて 20歳から2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。

### 【20歳代後半から子宮頸がんになる女性が増加】

子宮頸がんになる人は20歳代後半から増加し、30歳代後半から40歳代が多くなるため、若いうちから検診を受けることが大切です。

また、早期のうちには症状がほとんどないため、「子宮頸がんにかかっている」と自分で気が付くことは困難です。

2年に1回の定期的な検診の受診により、早期のがんや、がんになる前の状態で見つけることができます。



※上皮内がんを除く

出典：国立がん研究センター

がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

## 乳がんについて 40歳から2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

### 【日本人女性の9人に1人がなるといわれるがん】

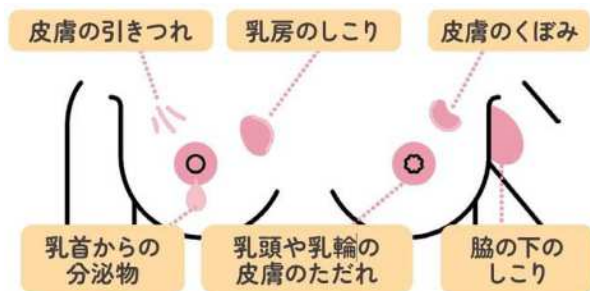
最も多くの女性がかかるがんですが、早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は90%以上※です。乳がんを早期診断するためには、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣＝「プレスト・アウェアネス」が大切です。「プレスト・アウェアネス」は、検診対象世代でない女性にとっても大切です。

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

#### ＜プレスト・アウェアネスの4つのポイント＞

- ① 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう。
- ② 乳房の変化に気を付けましょう。
- ③ 気になる変化に気づいたときは、検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
- ④ 自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう。

#### ＜乳房を見るときや触るときに注意すべき変化＞



## 大腸がんについて 40歳から1年に1回、大腸がん検診を受けましょう。

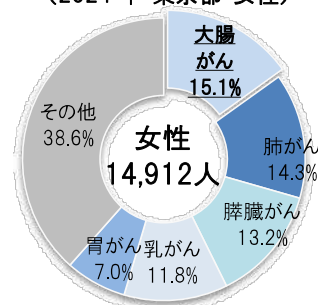
### 【都民女性のがんによる死亡原因の第1位】

都民のがん死亡者数を部位別に多い順で見ると、女性では大腸がんが第1位となっていますが、早期発見・早期治療による5年後の生存率は90%以上※です。

早期のうちにはほとんど症状がないため、定期的に検診を受診することが大切です。

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2023」

都内のがんで亡くなった人の部位別割合 (2024年・東京都・女性)



出典：東京都保健医療局「人口動態統計」(令和6年)