

「がん」は誰にでも**突然**やってくる災害のようなもの!

がん防災

働く女性の
ための

マニュアル

保存版

編集・発行: 一般社団法人 がんと働く応援団

監修: 腫瘍内科医 押川勝太郎 先生



自分を守る

家族を守る

キャリアを守る

2人に1人が
がん
になる時代
だから



がん専門医とがん経験者が
「これだけは防災してほしい」
という情報をまとめた入門書

普段の備え編

はじめに

1. 20代から備えよう子宮頸がん 4
2. 30代になったらブレスト・アウェアネス 6
3. 40代からは本格的に
～いよいよ5つのがん検診 8
4. おかねは情報戦、事前の知識と準備がカギ .. 10

いざという時編 → P.12

5. 告知されたら 14
6. 仕事はどうしたらいいの? 16
7. 妊娠・出産への影響について 18
8. 見た目の変化について 20
9. 家族や身近な人への対応について 22
10. 体験談 24
11. 情報源・相談先 28

本冊子について：
2025年8月時点の出版情報に基づき作成したもので、今後新しい研究知見の報告などにより、推奨される内容に変更が生じる可能性があります。
また、がんと言っても何百種類もあり、発生原因も治療法も異なりますが、この冊子ではわかりやすくするために代表的な例や全体の平均で説明をしています。あらかじめご了承ください。
本書は、どなたでも読んでいただける冊子ですが、制度の説明等においては主に企業にお勤めの現役世代を想定しております。

一般社団法人 **がんと働く応援団** × **PostPet**

モモとPostPetの仲間たちが
「働く女性のための がん防災」メッセンジャーになりました。
© Sony Network Communications Inc.

がん防災 は登録商標です。

はじめに

女性は男性より
若いうちに
がんになりやすい

20代～40代で
がんになる人は
女性は男性の
3倍*



監修
押川 勝太郎 先生
宮崎善仁会病院 腫瘍内科医
日本癌治療学会 広報・渉外委員会 専門委員
NPO 法人宮崎がん共同勉強会 代表理事

*全国がん罹患データ(2016年～2021年)より
(上皮がん含む)

私も「がん防災」が必要？

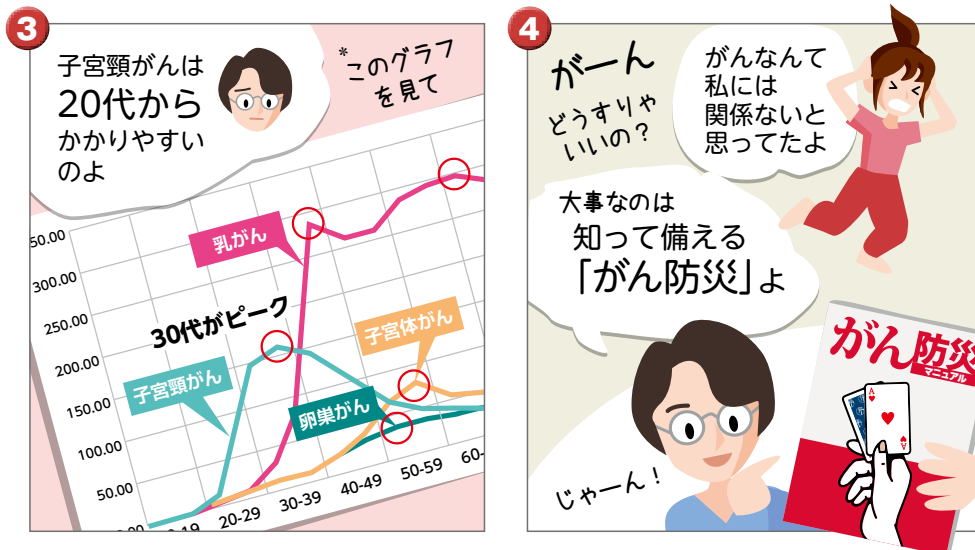
A子(25歳)

仕事に遊びに
忙しい会社員、
買い物と飲み会が大好き



A子の姉(30歳)

「健康」と「婚活」の
情報収集に余念がない
フリーランス



子宮頸がん検診は20歳から！

自分では「早期」に気づけないから「検診」へ Let's go!

A子さん

20歳からがん検診って早すぎない？

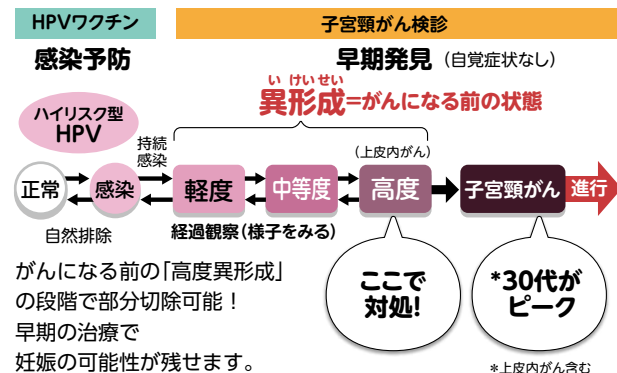
婦人科なんて絶対行きたくないし～

お姉さん

子宮頸がんは20代からなりやすくなって
*30代がピークなのよ！
今、検診で早期に対処できるのよ！

婦人科にかかった時、私は生理痛や生理前のつらい症状を相談できて、だいぶ楽になったわ。

ワクチン×検診で、がんを防ごう！



HPVとは？

HPV (ヒトパピローマウイルス) は、どこにでもあるウイルスです。多種ある中のハイリスク HPV に長く感染した場合、子宮頸がんになるリスクが高まります (必ずなるわけではありません)。また男女とも中咽頭がん、肛門がんなどのリスクも高まるといわれています。

「子宮頸がん検診」では子宮体がんや卵巣がんは検査しません。体調に異変を感じたら、かかりつけの婦人科へ。



PostPet™

教えて先生! 子宮のケアと子宮頸がん

身構えずに婦人科へ Come on!

将来の妊娠出産のために20代から子宮ケア

検診自体は1～2分程度で済みます。子宮頸がんは20～30代からかかりやすいがんです。将来、妊娠出産を望む人は子宮のケアという観点でもぜひ検診を受けましょう。

お住まいの市町村 × 子宮頸がん検診

検索

不調があるときは、検診まで待たずに婦人科へ

元気なら
検診



不調なら
診察



重い生理痛、生理不順、不正出血などがある場合は、早めに婦人科を受診しましょう。がんなどの病気が潜んでいる可能性に加え、放っておくと子宮内膜症や不妊症になることがあるためです。

生理中でも受診できるの？

生理中でも検査は可能ですが、正しい結果が得られないこともあります。クリニックや自治体によって対応が異なるので事前にご確認を。

HPVワクチンを受けたら検診しなくていいの？

ワクチン接種 (9価ワクチンの場合) で子宮頸がんの原因の約80～90%は予防できますが、感染の可能性はゼロではありません。がん検診もきちんと受けましょう。

セクシャルデビュー後のワクチンは有効？



HPVにはたくさんの種類があり、まだ感染していない HPV があるかもしれないため、一定の効果が期待できます。また、パートナーと一緒にワクチン接種することで予防効果の向上が見込めます。

答えてくれた先生

我慢しないで、生理痛！
もっと楽に生きられる
更年期！がモットーです

門間美佳先生

藤沢女性のクリニックもんま 院長



女性が健康に過ごすための活動を精力的に実施。ユースクリニックも併設し、若い女性の性の悩み相談にも応じる。インスタグラム「karugamonma」で子宮頸がんの Q&A を発信中。

もっと知りたい方へ

情報サイト
みんなパピ
(みんなで知ろう HPV)



みんなパピ!
みんなで知ろう HPV

バストケアを始めよう！



「バスト・アウェアネス」は普段からバストに意識を向けること

バストのハリや美しさを保つお手入れとして、ストレッチや胸筋トレーニング、肌ケア、保湿ケアなどを実施する人もいます。こうした美容の観点に加えて、健康の観点からも、乳房のセルフチェックをスタートしましょう！

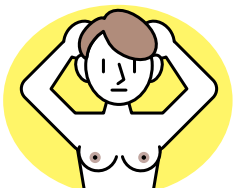
乳房セルフチェックの方法(月1回程度を目安に)

入浴前 鏡の前で

両手を頭の後ろで組み、色や形をよく見ましょう。

Check!

- ・くぼみ
- ・ふくらみ
- ・ただれ
- ・変色
- ・ひきつれ

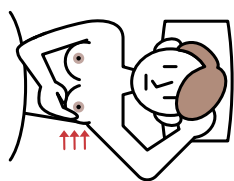


お休み前 ベッドの上で

仰向けに寝て乳房を触りましょう。

Check!

- ・しこり

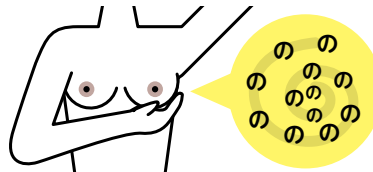


入浴中 バスルームで

4本の指で「の」の字を書くように乳房を触りましょう。

Check!

- ・しこり



バスト用クリームや洗顔料を使っても。

乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう。



Check!

- ・血が混じったような分泌物

変化が気になったら受診を

「バスト・アウェアネス」は、「異常を見つけ出そう」ではなく、「バストに意識を向けてみよう」というメッセージです。普段との違いが気になったら、医療機関を受診しましょう。しこりがあったり、乳がんであるとは限りません。良性的乳腺症でもしこりがあったり、乳頭から透明・ミルク様の分泌物が出ることもあります。なお、乳がんのしこりは、痛くない・硬い・あまり動かないなどが特徴です。

私の結果は乳腺症でした。乳腺症の症状を理解できたので、これからの異変は気づきやすくなり安心です。

良性的しこりだったB子ちゃん



教えて先生！乳がんの疑問

婦人科ではなく「乳腺科」「乳腺外科」へ

異変を見つけたらどこに行けばいいの？

乳房に違和感があったら、「婦人科」ではなく「**乳腺(外)科**」、「**乳腺クリニック**」に行きましょう。近くに専門のクリニックがない場合は、かかりつけ医などに相談して紹介してもらいましょう。

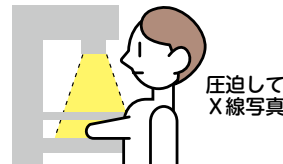
乳がんは遺伝するって本当？

遺伝による乳がんは全乳がん患者の約5%程度といわれています。大多数(約95%)の乳がんは遺伝との明確な関係はありません。

乳がん検診は何を受ければいいのか？

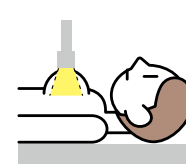
40歳になったら2年に1回のマンモグラフィー検査を受けましょう。マンモグラフィーは小さながんや石灰化したがんを見つけることができ、乳がんの死亡率を下げる効果がわかっています。補助的に、超音波(エコー)検査が使われることもあります。死亡率を下げる効果があるかはわかっていません。

マンモグラフィー



圧迫してX線写真

超音波検査(エコー検査)



妊娠中に検査可能

牛乳やヨーグルトをたくさん食べるとなりやすくなるの？

乳製品によって乳がん発症のリスクが上がるという明確な根拠はありません。食事のせいでがんになることはほとんどありませんので、あまり気にせず、食事を楽しみましょう。

胸の大きさは関係ある？

「自分の胸は小さいからならない」は誤解です。乳房の大きさによらず乳がんは発症します。男性でも乳がんになる人がいます。

答えてくれた先生

HBM(Human-Based Medicine)」を提唱

高野利実先生

がん研有明病院
院長補佐・乳腺内科部長



9人に1人
(日本/2024年)

「一人ひとりの患者さんの、その人なりの幸せ」の実現のために腫瘍内科医の育成、患者支援、臨床研究と多方面で精力的に活動。著書に『気持ちラクになるがんとの向き合い方』(ビジネス社)

先生から一言

どんなに気をつけても、誰もががんになり得ます。何かのせいでがんになるわけではないのですが、そういうイメージが、がん患者さんを苦しめることがあります。イメージにとらわれずに、正しく理解し、がんになっても誰もが自分らしく過ごせる社会にしていきたいと思います。

違和感がないからこそ検診へ

元気な時に行くのが「検診」、不調で行くのは「診察」



ライフイベントは人によってそれぞれですが、一般的に40代は、仕事、子育て、介護などに忙しくなりがちな時期です。だからこそ自分のからだを大切に。「からだの点検」の時間をしっかり優先しましょう。

大腸がんは現役世代の女性になりやすいがん第3位です。

40歳代から増え始める女性に多い大腸がん
大腸がん啓発ブルーリボン

国が推奨する5つのがん検診！

お住まいの市町村で無料または少ない費用で受けられます。また会社のプログラムに含まれている場合でも、乳がん検診や子宮頸がん検診はオプション扱いが多いので、忘れずに申込みましょう。

がん種	主な検査手法	対象者	頻度
胃がん検診*	内視鏡またはバリウム	50歳以上	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん検診	レントゲンなど	40歳以上	年1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診**	細胞診	20歳以上	2年に1回

* バリウム検査は40歳以上、年1回の実施も可

** 自治体によって、30歳以上はHPV検査(5年に1回)

こちらのがん検診は受けるだけで死亡率が下がることがわかっています。1〜2年に1回、それぞれに推奨された頻度でぜひ受診しましょう。



教えて先生！がん検診の基本

がん検診は、よりよい人生への先行投資

なぜ、がん検診を受ける必要があるの？

がん検診を受けると早期発見でき、**生存率が高**くなります。進行するほど治療費やその後の生活への悪影響(後遺症や副作用など)が大きくなります。検診は人生への先行投資です！ただし、症状がある場合は、次の検診を待たずに、すぐ病院へ行きましょう。

早期発見(ステージⅠ)の5年生存率***

乳がん **99%**

子宮頸がん **95%**
ティールグリーン&ホワイトリボン

胃がん検診、内視鏡のメリットは？

胃の内視鏡検査は、同時に食道がんの診断も可能で、また、治療負担の少ない早い段階で見つけられる点がメリットです。なお、自費の検査になりますが、大腸内視鏡検査も、大腸がんの原因の9割といわれるポリープをみつけ、取り除くことでがんになるリスクを大幅に下げられます。

血液や尿でがんが早期に見つかるという検査は受けた方がいいですか？

自費の「リスク検査」の中には、正しい診断とは言えないものもあります。がんのリスクがあると出た場合に、その先の高額な精密検査も自費診療となる可能性が高いです。不安ばかりを増やし、正しい診断の妨げとなる推奨できない検査もあります。「低リスク」という結果でも、安心するのは危険です。よく注意しましょう。

実際のがん患者の中にも…

リスク検査では「低リスク」と判定されましたが、がん検診でがんが見つかりました。

商売・詐欺に注意！



もっと頻繁にがん検診を受けた方がいいのかなあ？

答えてくれた先生

「がん防災」という言葉を生み出した YouTuber

押川勝太郎先生

宮崎善仁病院 腫瘍内科医



一人でも多くの方によりよい人生を続けてもらうため、がんの事前対策により、いざがんになってもそれを乗り越える復興の考え方である「がん防災」を提唱。

もっと教えて

がんが不安です。もっと頻繁に検診を受けてもいいですか？

がん検診の受けすぎは、経済的負担や放射線の過剰被曝のデメリットもあります。国が推奨する頻度はそのメリットとデメリットを厳密に評価して決めたものなので、受けすぎは避けましょう。

*** 院内がん登録生存率集計結果閲覧システム(2014-2015年診断例のネットサバイバル率の小数点以下を四捨五入)

おかねの点検をしましょう！

チェック1 公的制度

国の支援制度を理解して、大きな病気に備えましょう！

高額療養費制度	月に一定額以上の医療費が数ヵ月後に 返金 される制度 例：年収600万円の45歳Aさんの場合、月額約8万を超えた分の医療費が返金されます。(令和5年度現在)
限度額適用認定	上記の金額を後からの返金ではなく 最初から払わず に済む制度。利用には健保や市区町村への事前申請が必要です(注)。 注：マイナンバーカード健康保険証利用者は事前申請不要(於：対応済みの医療機関・薬局)
傷病手当金*	病気やけがで働けない場合、会社員や公務員に適用(注)1年6ヵ月、給料などの約2/3が支給される制度 注：令和2年7月2日以降支給開始分から

* 国民健康保険の加入者は対象外です。

お役立ち 一言コラム

便利なウェブサービス

NPO法人がんと暮らしを考える会が、がん治療時に患者や家族が利用できる「公的な支援制度」や「民間の支援サービス」を簡単に検索できる「がん制度ドック」を提供しています。



助かるなあ

病院で

会計

マイナ保険証があれば
限度額適用認定証はいりません

マイナ保険証を読み取らせて
ください

手間いらず

チェック2 国・自治体の補助金

お住まいの自治体のホームページをチェックしましょう！

妊産婦性温存	国の制度で妊産婦性温存にかかる費用の支援があります。
アピアランスケア(外見ケア)	がん治療に伴う外見の変化をカバーするためのウィッグや補整具に要する費用の支援があります。*
治療費	小児がん、ひとり親家庭の医療費などには治療費の補助があります。*

* 自治体により支援の有無や程度が異なります。

チェック3 会社の制度

いざというとき仕事を休み、柔軟な働き方ができるか、経済的支援はあるかについて、会社の就業規則、健康組合、または共済／労働組合の制度も調べておくとう安心です。

健康保険組合	組合によっては、高額療養費制度や傷病手当金により充実した保障(付加給付)を提供している場合も。ホームページで確認しておきましょう。
就業規則	有給休暇、病気休暇、病欠休暇制度 など、企業によって独自のしくみが存在します。今から就業規則を見て、制度を把握しましょう。

うちの会社の就業規則はどこにあるのかな？



チェック4 自分自身の備え

いざという時の備え(貯蓄)はどのくらいありますか？

最低限必要な生活費の把握

まずは、支出全体から住宅ローンや学費などを除き、それ以外の支出からご家族の生活に本当に必要な最低限の金額を割り出してみましょう。

現在の貯蓄の把握

最低限必要な生活費の6ヵ月分ほどであると安心と言われますが、まずは何ヵ月分あるか、あらかじめ知っておくと、いざというときの対策をスムーズに決められます。

生活費

住宅ローン

1ヵ月分

2ヵ月分

学費

その他

新たにがんにかかる人は女性だけでも毎年約40万人に対し、交通事故件数は約30万件です。自分に関係ないと思わず、おかねの点検をして適切に備えましょう。

保険の活用はご本人やご家族の状況次第ですが、がん診断後に保険に入ろうとすると、商品が限られたり、保険料が高くなったりするため事前の検討が必要です。

いざというときの備えが不安な場合、保険の検討も一つの選択肢です。

がん保険や医療保険に入っている人も多いでしょう。しかし**医療は確実に進歩**しています。昔入った保険が、現在の一般的な治療に合わないことがあるので、定期的(例えば5年に1回程度)に見直しましょう！



ファイナンシャル
プランナーから

どんな「がん防災」が安心？

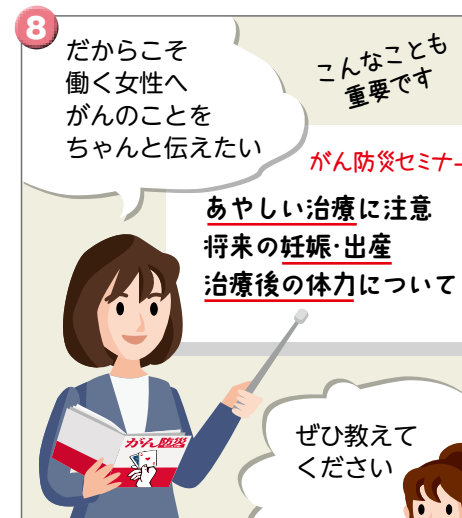
A子(25歳)

仕事に遊びに
忙しい社員、
買い物と飲み会が大好き



A子の先輩(45歳)

乳がん治療と仕事、
幼稚園児の子育てを
両立している



いざ、という時にあわてないために

がんになる前から知っておきたいこと

告知

仕事

妊娠
出産

見たい

家族

情報

不安だらけの治療。一人で抱えず相談を!

ショックで
頭が真っ白!

早く治したい
あせりと不安

なのに、いろんなことを
早く決めなきゃ!



一度立ち止まってじっくり考える
時間をとることも大事。その時、
周りに頼ったり相談したりしてい
い、と知っておいてね。

がんと告知されたら、誰でも落ち込みます

がん告知されると、死に対する不安や怒り、悲しみなどの感情に襲われ気分が不安定になります。これを「**がんショック**」と呼びます。時間とともに徐々に回復します。そうした中でも、治療、仕事、子育て、将来の人生設計などさまざまなことを一遍に考えて、決断せねばならず、つらい状況になってしまいます。だからこそ、一人で抱えず家族や友人、主治医、看護師など相談できる人たちの力を借りて乗り越えましょう。



がん相談支援センターとピアサポート

主治医の説明が難しい、治療やお金、仕事のことをどう決めたらいいかわからない、ただただ不安で誰かに聞いてほしい…。そんな時、頼りになるのが「**がん相談支援センター**」です。全国400カ所以上の「がん診療連携拠点病院」にあり、看護師、ソーシャルワーカー、心理士などの相談員がいます。窓口対応だけでなく、電話での問い合わせも可能です (P.29 参照)。



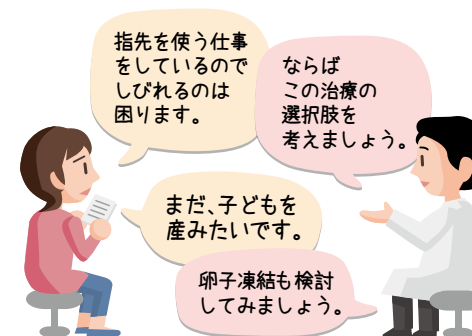
また、**患者会**などのピアサポート (ピア=同じ経験をした人) も、悩みを分かち合ったり実体験に基づいた知恵を共有できます。患者会をがん相談支援センターで紹介してもらうことも。対面の患者会だけでなく、患者の SNS コミュニティもあり、アプリで気軽に参加しやすい点が人気です (P.29 参照)。



主治医は参謀、患者は司令塔の気持ちで

がんの治療は、数日で治す風邪や小さなけがと違い、比較的長い期間がかかります。治療中、治療後の生活のことも考えることが大事です。本人の希望を伝えずに受け身で治療を決めてしまうと「こんなはずではなかった」ということに…。

治療に関する質問はもちろん、**治療以外の生活の優先順位**も医師にしっかり伝え、最善の治療と一緒に決めていきましょう。医師に質問しづらいことは、メモに質問をまとめ、事前にメモを渡すなどの工夫が有効です。



こんなこともご相談を

- **家族のこと**
子ども、パートナーや配偶者、親のことなど
- **仕事のこと**
仕事の内容と休職や両立に向けた課題
- **妊孕(よう)性のこと**
子どもを望む場合、卵子/精子凍結保存など
- **生きがい**
ご自身にとって人生で大切にしていること

ネット情報や怪しい治療から自分を守る



治療にあたり、がんについて学ぶのは大事なことです。しかし、ネット上はセンセーショナルな話が拡散しやすく、ネット検索では、極端な話ばかりが目に入って落ちこんでしまいます。なるべく**国立がん研究センターや公的機関の信頼できるサイト**を見ましょう (P.28 参照)。また、科学的根拠のない治療を高額な費用で提供するクリニックもあります。不安や不満がある場

合は、まずしっかり主治医に打ち明け、**治療のメリットデメリット**を聞きましょう。迷ったり、気になる場合は、「セカンドオピニオン」の活用を。

主治医以外の意見も知りたい場合、ネット情報ではなく、**セカンドオピニオン**を活用しましょう。

そのようなお申し出は主治医も慣れていますが、迷っている患者さんには、私からセカンドオピニオンを勧めることもあります。



大事なことは遠慮しないで

押川先生

治療と仕事の両立にチャレンジしよう

治療に専念？

職場に迷惑を
かけたくない

仕事を続けるイメージや
自信が持てないかも？



治療しながら仕事を続けるケースもあるし、休職して復帰することも可能よ。あわてず、あきらめず納得できる選択肢から選んで。

びっくり退職は避けて

がんで退職・廃業される方は2割ですが、そのうち約半分が治療が始まる前だったという調査結果⁽¹⁾があります。しかし、休職してから復職したり、治療しながら仕事を続ける人も多いので、あわてないようにしましょう。

まずは**会社の就業規則**を確認しましょう。

治療に専念
するために
退職しました

え？!!!!



治療と仕事の両立の例

抗がん剤治療中



リモートワーク

- 3週間に1回の抗がん剤治療
- 投薬後の1週間は自宅で仕事

放射線治療中



フレックス出勤

- 30回×連日通院だが、照射時間は数分だけ
- 時差出勤でカバー

手術後



6カ月休職

- 体力が落ちる手術なので回復するまで休職
- 慣らし出勤を経て復職

治療中、復職したころは思ったように仕事がかどらないこともあるかもしれません。そんなときは、**あせらず、あわてず、あきらめず、**周りの人へ**ありがとうの「4つのあ」**の気持ちで取り組んでいきましょう。

職場に言う？ 言わない？ どちらも正解だけど…

がんになったことを職場に伝えるかどうかは、人それぞれ異なります。たとえば、結果が出る前から可能性を伝える人もいれば、最後まで誰にも言わずに過ごす人もいます。直属の上司や一部の関係者のみに伝える、社内に広く伝える、どちらのケースもあります。

治療によって見た目や活動に明らかな変化が出てしまい、何らかの説明を余儀なくされる場合もあるかもしれません。ただ、心の準備がまだだと思う場合は、無理に病名を伝える必要はないでしょう。

ここで重要なことは、ご本人にとっても職場の人にとっても、「病名」を伝えることが大事なのではなく、治療中・治療後において、**仕事にどのような影響が出るのか、働き続けるためにどう工夫をするのか、**してほしいのか、を伝えたり話し合ったりすることです。

いざ、という時の参考資料

「がんと仕事のQ&A」

(国立がん研究センター
がん情報サービス)



仕事を休む際の注意点や、復帰のタイミング、復帰後の働き方、傷病手当金の申請方法など、いざというときに役立つ情報がいっぱいです。

治療と仕事の両立の事例

「がんと働く応援団」ウェブサイトでも紹介しています▶▶▶▶▶▶



治療と就労の両立相談先

●産業医等産業保健スタッフ

社内の産業保健スタッフは、病気と社内制度の両方の知識があるので、復職や就労継続について相談できます。

●産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

社内に産業医などがない場合など、お近くのさんぽセンターで専門のスタッフに相談可能。

●ハローワークによる 長期療養者 職業相談窓口

ハローワークによる長期療養者 職業相談窓口「就職支援ナビゲーター」から、能力や適性、病状、治療状況等を考慮した就職支援を受けられます。



●市区町村の無料相談サービス

がんと就労についての専門窓口や、社労士の相談窓口などを用意している自治体があります。

※全国のがん相談支援センター (P.29) でも相談できます。

がんになっても子どもを産めるの？

えっ？ どのがんでも？

抗がん剤、手術、放射線治療などの影響で、治療後に妊娠・出産できなくなってしまう可能性があるの。

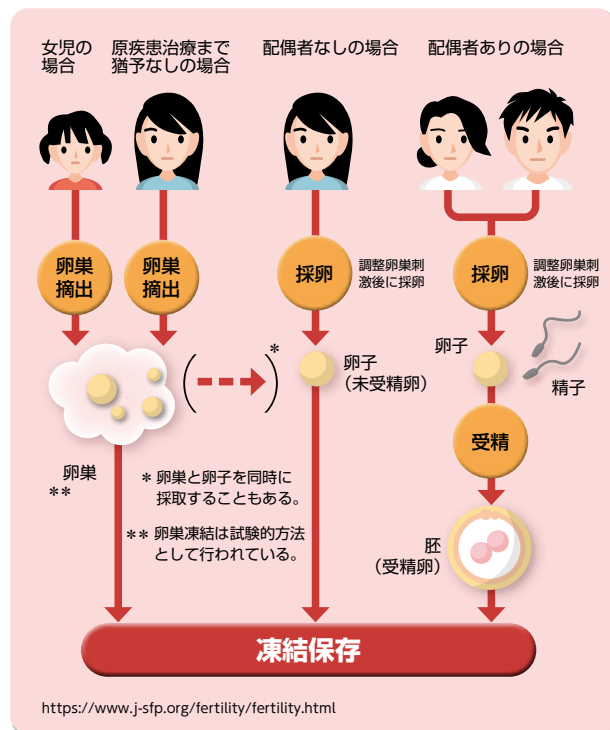


子どもを持つ・持たないの判断はそれぞれですが、将来子どもを授かる可能性を残すための方法を、主治医に治療前に相談してね。

妊孕性(にんようせい)温存療法とは？

妊孕性とは女性と男性の両方に関わる、「妊娠するための力」のことです。将来自分の子どもを授かる可能性を残すために、がん治療の前に、卵子や精子、受精卵、卵巣組織の凍結保存を行う治療が妊孕性温存療法です。

女性の場合、配偶者がいる場合は受精卵を凍結、配偶者がいない場合は未受精卵を凍結します。また治療まで時間的猶予がない場合や初経（はじめの月経）前の女兒の場合は卵巣組織の凍結保存が行われます（試験的方法）。



私は結婚を約束したパートナーがいたので、受精卵凍結にすることが悩みました。ただ、もし妊娠に向けた治療を始める前に別れたり、相手に万が一のことがあったら受精卵は廃棄させてしまうことを知り、未受精卵凍結を選びました。



妊孕性温存治療経験者(28歳)

子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、の場合は、手術・放射線の影響が大きいので、治療前からしっかりと主治医と話し合います。

妊孕性温存はがん治療開始前から

妊孕性温存療法は都道府県が指定した**生殖医療センター**で実施します。未受精卵凍結、受精卵凍結の場合は、排卵誘発剤を用いて卵巣を刺激し採卵を行うことが一般的です。これには2週間～4週間ほどかかります。

未受精卵凍結の場合の流れ

がん治療の方針決定

がん治療の主治医が妊孕性温存の選択が可能と判断します。

生殖医療センターで相談

妊孕性温存のカウンセリングを受けます。

排卵誘発剤の投与

できるだけ多くの卵子を得るために注射などを用い、卵胞の発育を促します。注射は病院または自宅で打ちます。

採卵

超音波画像を見ながら、卵巣のなかの卵胞に針をさし、卵子を吸引・採取。

凍結(1年更新)

マイナス196℃の超低温で凍結。1年ごとに生殖医療センターの先生との診察があり、今後について決めます。(更新費がかかります)

私の場合、がんと告知されて頭が真っ白な中、**1週間という短期間**で生殖センターを選び、カウンセリングを受け、卵の選択(未受精卵・受精卵)をしなければならず、つらい思いをしました。ただ妊孕性温存という選択肢が与えられたことには感謝しています。



助成金について

妊孕性温存は40～60万円(＋更新費)がかかります。43歳未満の人の妊孕性温存療法には一部費用を補助する助成金があります。自治体のサイトで検索して申請しましょう。

ファイナンシャルプランナーから



知っておいてほしいこと

がん治療に悪影響がある場合は妊孕性温存療法を行えません。年齢が高い場合も出産に至る可能性が低くなることから推奨されていません。また、妊孕性温存療法を実施しても、将来の妊娠や出産が保証されるわけではないことを覚えておきましょう。

アピランス(外見)ケアは元気のコツ

髪の毛
眉毛
爪
傷跡
まつげ
肌
ショックなダメージがいっぱい！



治療の影響で見た目が変わるのは、脱毛だけじゃないの。患者同士は工夫を情報交換し、医療者も対策を練っているそうです。

「アピランスケア助成金」のある自治体も

見た目の変化に伴う苦痛を軽減するケアは「**アピランスケア**」と呼ばれます。医療者が行うものと患者自身で行うものがあります。

「アピランスケア助成金」を用意している自治体も増えています。お住まいの自治体のサイトをぜひ確認しましょう。

お住まいの市町村 × アピランス × 助成金

検索

抗がん剤の脱毛は、個人差と薬剤による違いが

まずご自分の治療が脱毛を伴うものかどうかは確認しましょう。脱毛を引き起こさない抗がん剤もあります。髪の毛は治療を始めて2～3週間後に抜け始めます。それまでに準備をしておくとう安心です。ウィッグはもちろん、バンダナや帽子などで対応する人もいます。また、これを機会におしゃれとして楽しむ人もいます。一般的には、髪の毛は抗がん剤が終わったらすぐ生え始めますが、治療後の毛量や毛質には個人差があります。なお、脱毛は頭髪だけでなく、眉毛とまつげに及びます。「貼る眉毛」、アイライン、つけまつげが効果的です。



今までの美容室に行きにくいときは…

大きい病院には院内ヘアサロンがあることも。他院からの利用は問合わせてみましょう。



抗がん剤や放射線治療で肌や爪が黒ずむ

肌のケアは保湿と日焼け防止が重要な基本です。もし黒ずみやシミが気になる場合は医療用のファンデーションやコンシーラーもあります。爪の色やダメージが気になる場合は、マニキュアを使用する人が多いです。刺激が気になる場合に

は、肌に優しい製品もあります。「がん治療×マニキュア」などで検索してみましょう。なお、診察・検査・入院の際は化粧やマニキュアを避けた方がいい場合がありますので、医師・看護師にご確認を。

手術で見た目が変わる

乳がん治療のための乳房の切除や、頭頸部がん治療では大きく見た目が変わることがあります。乳房再建などの形成手術も最近は保険適用になっています（保険適用外の術式もあります）。

手術の傷跡を目立たなくしたい場合には、ケロイド外来、傷跡外来などの専門病院があります。リンパ節切除や放射線などのがん治療に関連して発生する「リンパ浮腫」が心配な場合は、主治医に相談し、専門医療機関を紹介してもらいましょう。リンパ浮腫も早期発見が改善の決め手です。



◀ 国立がん研究センター中央病院 アピランス支援センターのサイト
さまざまなアピランスの悩みへの対策がわかりやすく紹介されています。



乳房再建ナビ
再建に迷ったら、まずはここをチェック

Lym-net (リンネット)
リンパ浮腫に関するお役立ち情報がいっぱい



教えて先生！ 治療中・治療後のセックスについて



門間美佳先生

藤沢女性のクリニックもんま 院長

がんになったからって、恋愛もセックスも諦めなくていいです。ただ、治療の経過、治療による心身の変化、見た目や機能の変化が影響する場合もあるでしょう。まず治療の経過や影響はそれぞれ異なりますので、治療中や治療後はセックスをしてもよいか、いつ再開してよいかについては、大切なことなので、**主治医に率直に聞きましょう。**特に妊娠を目的とする場合は、治療との兼ね合いのデリケートな調整が必要な場合もある

ためです。セックスに痛みが出る可能性もあります。その際は、我慢せずにパートナーに伝え、どうしてほしいか伝えましょう。ゼリーなどの使用もできます。難しい場合はソロ・セックス（自分自身でする性行為）で、体の変化を知る方法もあります。また、医師や看護師に相談すると、ホルモン補充、エクオール、漢方などの適切な治療をしてもらえることもあります（がん種やその治療によって可能な対策は異なるので聞いてみましょう）。もちろん、無理にセックスにこだわらず、スキップを楽しむことも大切です。



もっと詳しく知りたい方はこちら▶▶▶
小冊子「もっと知ってほしい がんと性まつわること」
(NPO法人 キャンサーネットジャパン)



困難を乗り越えて強い関係づくりを

がんは家族にも影響大

親、パートナー、子ども、
どの立場でも
違うショックや苦勞が…。



工夫や助け合いはもちろん大事だけれど、相談先も知っておくと、家庭内のコミュニケーションに役立ちます。

手術で入院、子どもがまだ小さい時の預け先は？

小さい子どもがいる親御さんが、とても苦勞する
のが入院時やその後の預け先です。

実際はパートナーや、両親・義両親、親戚、またはママ友に頼んでいるケースが多いようです。そ



れに加えて、**一時緊急保育やファミリー・サポート・センター**を併用することで、預かる人の負担を減らすことも可能です。

預け先がなかなか見つからない時は、自治体の児童福祉課や、病院のソーシャルワーカーに相談してみましょう。自治体によって、ショートステイの制度があったり、乳児院、児童養護施設のショートステイなどが可能な場合があります。夜間預かりのベビーシッターを探すことも選択肢です。

子どもにがんであることをどう伝えたらよい？

親ですらショックを受けている中、子どもに伝えるのは難しく、つい隠そうとすることもあるでしょう。ただ**子どもたちは意外に敏感**です。親の異変を察知し、知らされないことで不必要に傷つくものです。そのため、できれば事実を隠さず、家族の問題として一緒に乗り越える姿勢を示せるとよいでしょう。

また、事情によってはその時は伝えないという判断もあるでしょう。ただ、状況が深刻であるほど、最後まで自分が知らなかったことに大人になって傷つくケースも少なくありません。今は伝えないことを選択しても、最終的にどう伝えるか考えておくといよいでしょう。

具体的な伝え方や臨む姿勢は悩むと思います。患者の子どもを支える活動を実施している「特定非

営利活動法人 Hope Tree」のサイトには、接し方、伝え方に関する貴重なアドバイスが掲載されています。悩んだらぜひ活用しましょう（P.27 参照）。

親のがんを子どもに伝える時に

Cancer (がん)
がんになったこと

Caused (原因)
原因はあなたではないこと

Catchy (伝染)
うつらないこと

3Cの原則



出典：特定非営利活動法人 Hope Tree

親や身近な大人にどう伝える？

伝えるか伝えないかは自由

がんの治療は長引きます。親や周りの近い人に率直に伝えて、必要な時にサポートや配慮を借りれる関係になれるのが何よりです。
ただ、伝えることがストレスになる場合、無理に伝える必要はないでしょう。

伝える自由

伝えない自由



あわてて伝える必要はない

伝えるタイミングも、治療前だったり、治療後であったり、何年かたってからなどさまざまです。

急ぐ必要はなく、治療方針が決まって、ある程度整理できてからでも大丈夫です。

高齢の親御さんへは、状況によっては伝えずに治療を終わらせた人もいます。

伝えた方がスムーズだと思ふときが来れば、その時に伝えるのも選択肢です。また、健康なうちから、いざというときに頼れる人は誰なのか家族で話し合っておいたり、地域との交流を深めたりするものもよい備えになります。



家族ががんになったら？

本人に寄り添う

気の利いたことが言えなくても、がんになったご本人をそのまま受け入れてくれる家族や身近な人の存在はとても心強いものです。正しい情報を信頼できる情報源から学びながら、一緒に治療に立ち向かいましょう。

まずは自分を大事にする

がんになったご本人だけではなく家族も生活が変わり負担がふえます。家族だからこそ、本人にどう接したらいいかを悩むことがあります。また子育てや親の介護、経済的な手続きを一手に引き受けなければいけないことも。医療者の間では、**家族は「第二の患者」**とも考えられています。つらい時はぜひ、医師や看護師、がん相談支援セン

ターに相談しましょう。

ご本人を支えるためにも、意識的にリラックスできる時間と場所をつくり、息切れしないようにすることは、わがままではなく、とても大事なことです。



「寄り添い方」ハンドブック

家族としてどう接したらいいのか、本人はどう思っているのか、そんな疑問に答える冊子です。

ダウンロード▶

一般社団法人がんチャレンジャーHPより



20代の闘病 見た目の変化への向き合い

語り手

がん経験者 芝原 薫さん

がん種：悪性リンパ腫
確定診断：2023年(当時27歳)
治療：抗がん剤



治療中に学んだケアが、今でも普段の生活に生きています。悩みや対応はそれぞれの価値観によりますが、一緒に頑張りましょう。

美容系YouTube + 患者向けアピランスセミナー うまく活用

髪の毛が抜ける瞬間はショックでした

診断を受けたときに、抗がん剤開始から2～3週間で脱毛が始まると聞いていたので、身近ながん経験者に話を聞き、ウィッグを購入し、ボブだった髪を20cmくらいまでのショートに切って準備をしました。でも髪はパラパラ抜けるので、ヘアキャップをかぶって過ごすも、掃除が大変でした。特にお風呂で髪の毛を洗うときにまとめて抜けるので、最初はショックでした。

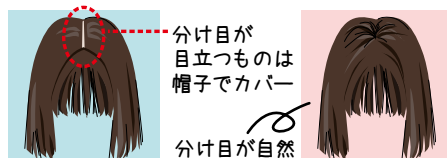
ファッションウィッグが大活躍

医療用ウィッグは高額ですが、軽くて持ちもよく、通気性もいいという点では夏に重宝しました。一方、通販で買える数千円ファッションウィッグは、自分でカットしてカスタマイズしておしゃれができることがよく、複数購入して楽しみま

AYA世代とは

アヤ世代と読み、思春期・若年成人を意味する Adolescent and Young Adult の略。15歳から39歳を指す。この世代のがんは、患者数が少ない上に希少種が多く、就学や就労、結婚や出産、育児といった、さまざまなライフイベントに影響があるため、医学的な面に加え、精神的・社会的サポートが必要といわれる。

した。最近のファッションウィッグは分け目も自然でよくできていて友人にも受けが良かったです。美容系やコスプレのインフルエンサーのYouTube 動画の情報は大変参考になりました。近所のお買い物は帽子(当時はやっていたバケットハットは襟足まで隠れて Good)をかぶったり、慣れてくると、何もかぶらずありのままの姿で出かけることもありました。



メイクは改めて基礎を学びなおす機会に

美容系の動画は治療中も含め毎日のように見ていましたが、がん患者向けのアピランスセミナーで改めて基本のメイクを教してもらいました。眉もまつ毛も抜けてしまうので、自然な眉やアイラインの描き方、顔のむくみをシェーディングで隠す方法など、きらびやかに見せるためではなく自然にみせる手法を学び、大変勉強になりました。今でも普段の生活に生きています。そのほかにも、爪が黒ずんだり吐き気もありましたが、抗がん剤が終わって10ヵ月、元気に復職できています。支えてくださった医療関係者の皆さまに感謝しております。

家族の気持ち 相談先は「お守り」がわり

語り手

患者家族 K子さん

がん経験者：夫
がん種：神経内分泌腫瘍(直腸)
確定診断：2024年(夫 当時46歳)
治療：手術



“サポートすべき”や“大らかにやらねば!”の「べき・ねば」を手放したら楽になりました。

ジャッジしないで見守る対応もある

人工肛門になるかもしれない

発見・告知の経緯として、夫は数年前から原因不明の咳などの不調がありました。何度も勧めてようやく人間ドックに行き、ポリープを切除。その後の細胞診で悪性と判明。医師の話では、最悪人工肛門になるかもしれないといわれ、食べるのが何よりも好きな夫が落ち込んでいました。

どう接したらいいのか、悩みました

私はお仕事の関係から、標準治療という言葉も正しいネットの情報源も知っていました。でも自分なりに調べたことを伝えてよいかどうか迷いました。私がよかれと思って伝えたことが彼の不安材料になったらどうしよう。

夫はあまり感情を表に出さないので、本音がわかりにくく、さらに夫婦の会話や雰囲気でも1の息子に心配をかける恐れもありました。夫をサポートしたいけど、自分自身も不安に揺れ動いているので家族としてはどういう態度がいいのか、「妻として何をすべきか」とむやみに焦り、必要のないプレッシャーを背負いました。

そんな時、「寄り添い方ハンドブック(P.23)」を読んで、寄り添いは必ずしも積極的に何かをするだけではなく、相手の変化をジャッジせずに見守る、という姿勢も大事と気づき、夫にはでも話を聴くよという気持ちを伝えて、こまごましたこ

とは流れに任せようと思えるようになりました。

術後の姿をみて本当に悲しくなりました

手術後は夫が管やパックのようなものに一杯つながれていて、今までの生活が急に遠のいていくような、何もしてあげられない絶望感に襲われました。がん相談支援センターの存在は知っていましたが、友人はいつでも話を聞くよと言ってくれましたが、結局誰にも相談せず我慢してしまいました。自分自身が精いっぱい、話した時の相手の反応とか評価を受け止められないと思ってしまったのです。それでも、こうした友人のやさしさや、いざというときの相談先は、お守りのようで安心でした。「なんとかなる!」「脱力〜」「呼び出してね」と伝えられた言葉のギフトは、今も心に残っています。

夫の入院中に息子の運動会があり、遠方の両親が泊りがけで手伝いにきてくれました。おかげで、肩の力が抜けました。困難な時の乗り越え方には、それまで積みあげた関係が表れると学びました。



子どもへどう伝えたか「がん教育」の活動へ発展

語り手

がん経験者 轟 千代佳さん

がん種：乳がん
 確定診断：2008年(当時44歳)
 治療：手術、抗がん剤、放射線、
 分子標的薬、ホルモン治療



がん教育の現場で
 「(子どもたちは)生きてるだけで、
 私たち親にとって十分な支え」と
 伝えています。

事実を知らされてなかったことに、子どもは傷を負うかもしれない

娘たちにはすぐ伝えました

検診で異常が見つかった初年度は良性腫瘍との診断でした。ただ下の娘(当時小2)が「ママ、胸に何かある」と言うので、翌年もマンモグラフィーを受けたところ、がんがわかりました。忘れられない寒さ厳しいクリスマスイブの日の告知でした。

私は29歳の時に敬愛する母(当時60歳)を心筋梗塞で亡くしました。あまりにも急な別れで、もっと話したかったし、いろいろなことを聞いておきたかったと今でも思います。もし心臓病が早くわかっていたら対策もとれたかもしれないという気持ちですが、今も癒えません。

自分もいつ死ぬかわからないと思ったときに、娘たちに「**同じようなショックは絶対与えたくない**」と思い、一人ずつ呼んで、なぜ今話すのかも含めて伝えました。下の子はまだわからなかったようですが、上の子(当時中2)は一緒に頑張ろうといってくれました。

娘たちにとっては大変な試練でした

下の子は学校で無邪気に、「ママは頭がつるつる～」と話をしたところ、友達関係がうまくいかなくなっていました。お友達としてはどう声をかけていいのかわからなかったようですが、本人は仲間外れと感じたようです。

一方で上の子は、「自分がママを支えたいのに何もできない」と無力感を一人で抱え不登校になってしまいました。

後でわかったのですが、二人とも「ママががんになったのは自分たちのせい。悪い子で心配かけたせい」と思っていたのです。あの時にもし戻れるならば「がんになったのは、**あなたたちのせいではないし、がんになった本人のせいでもない**。堂々としてればいい」と伝えたいです。

周りのサポートと子どもたちの回復力に助けられた告知から約半年後、運よく「ホープツリー」に出会いました。

がんの親を持つ子ども同士の出会い

子どもたちは、「親ががんになったのは、自分たちだけ」という孤独感を抱えていました。ホープツリーで似た境遇の子たちと知り合い、それは娘たちにとっても大きな転機だったようです。



それから時間はかかりましたが、徐々に回復していきました。**子どもというのは予想を上回る回復力を秘めており**、私にできることはひたすら真摯に娘たちに向き合い、一緒に話す時間を持つことでした。

また学童の先生、養護の先生、ママ友などさまざまな人に状況を説明し助けてもらいました。もちろん予想外に冷たい人もいれば、思った以上に助けてくださった人もいます。

がんの「二次災害」

私たちが苦しんだのは、がんだけでなく、それがきっかけで生まれた人間関係や生活の困難で、家族ではそれを「**二次災害**」と呼んでいます。子どもだけでなく、親御さんやパートナーも傷ついたり、そのほかさまざまなトラブルがあると思います。でもそれは、あなたが悪いから起こっている

ことではなく、だれにでも起こり得ることで、恥ずかしがらず周りに助けを求めてよいということを知ってほしいと思います。

存在するだけで勇気

私は治療中、子どもたちと離れて会えない状況がありました。それでもどこかで娘が元気に生活していると思うだけで勇気づけられたものです。現在、墨田区でがんの学校教育の講師をしています。親に限らず祖父母など身近な人を亡くした子どもたちにも出会います。当時、役に立てなかったことや、会えないうちに亡くなってしまったことなどに、心の傷を持つ子どもたちがいます。その子らには、あなたが生きてくれているだけで十分な支え、と伝えています。子どもたち(もちろん身近な大切な人たちも)が持つ力とは本人も知らぬ間に周りを励ます力だと信じています。

Hope Tree(ホープツリー)では、がんとともに生きる親子をサポートするさまざまな情報やプログラムを提供しています。



がんの診断や治療による変化は、子どもを含む家族全体にも影響を与えます。Hope Treeは、親の病気に戸惑う子どもたちを支えたいと願う医療者が集まり、2008年から活動が続けてきました。情報発信や医療者教育に加え、2010年からは6～12歳の子どもを対象としたグループプログラム「CLIMB®」を開催しています。親ががんになると、子どももまた、言葉にしづらいさまざまな感情を抱えます。CLIMB®では、工作や会話を通して自分の気持ちを表現したり、周囲に伝えたりする方法を学びます。同じ経験をした仲間との出会いや共に過ごす時間の中で、「自分だけじゃなかった」と感じるこ

とが、安心感へとつながっていきます。実際に参加した子どもからは、「同じ気持ちの子がいてホッとした」といった声が寄せられています。Hope Treeはこれからも、がんとともに生きる親子の力になれるよう、活動を発展させてまいります。

NPO法人Hope Tree代表理事 大沢かおり





情報を検索したいとき

最初に見たい情報源



公的医療機関、がん診療連携拠点病院のサイト

一般向けにわかりやすくがんの情報をまとめている公的医療機関のサイトがあります。とりわけ、国立がん研究センターの「がん情報サービス」サイトは情報が豊富です。



国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp

ganjoho 検索

都道府県のサイト

お住まいの都道府県 × がん 検索

支援情報を中心に地域の情報が詳しく紹介されています。

例)「東京都がんポータルサイト」、「かながわのがん対策」など

- **がんになっても** (アストラゼネカ [国立がん研究センター がん対策研究所などが監修])
がん治療の流れ、医療者とのコミュニケーション、日常生活のヒント、仕事と治療費、体験談などを紹介
<https://www.az-oncology.jp/>



動画で情報収集

- **CancerChannel** (運営：NPO法人キャンサーネットジャパン)
科学的根拠に基づくがん医療情報を発信。希少がん情報も豊富。
<https://cancerchannel.jp/>
- **がん防災チャンネル**
主治医に聞きづらい話もちゃんと解説してくれる、腫瘍内科医による動画です。
<https://www.youtube.com/@ganbousai>



もっと調べたいときは

- **がん診療ガイドライン** (日本癌治療学会)
標準治療を掲載した診療ガイドラインを確認可能
<http://www.jsco-cpg.jp/>
- **病院情報局**
病種ごとの手術の症例数など検索可能
<https://hospia.jp/>
- **厚生労働省 eJIM** (イージム：「統合医療」情報発信サイト)
民間療法に関するエビデンス、注意点が網羅されています。
<https://www.ejim.mhlw.go.jp/public/index.html>



困ったときの相談先

がん相談支援センター

全国に400ヵ所以上あるがん診療連携拠点病院にあります。患者ご本人や家族だけでなく地域の誰でも、またその病院に通院せずとも無料で専門の相談員に相談できます。治療だけでなく療養生活全般の相談も可能です。

がん情報サービス サポートセンター

国立がん研究センターの電話相談室です。お近くのがん相談支援センターをご案内します。
0570-02-3410 (ナビダイヤル)
03-6706-7797
平日 10時～15時 (土日祝日、年末年始を除く)

がん相談ホットライン

公益財団法人 日本対がん協会が提供している無料の相談サービス。がんに関する不安や心配がある人なら誰でもご利用可能です。また、予約制で社会保険労務士による就労相談も実施されています。

03-3541-7830

毎日(年末年始を除く)
午前10時～午後1時、午後3時～6時
※受付日時は変更になる場合があります。
事前に日本対がん協会ホームページでご確認ください。

がん相談ホットライン 検索

オンラインの患者コミュニティ

患者同士のコミュニティでは、治療だけでなく生活の工夫や副作用について仲間から実践的な経験を教えてもらえます。

また、身近な患者会は、全国がん患者連合会のサイト、がん相談支援センターなどで調べたり、確認できます。

- **5years** (ファイブイヤーズ)
日本最大級のがん経験者コミュニティ。全てのがん種対象で、性別問わず登録できるので、自分と似た状況の人を見つけやすい。



- **Peer Ring** (ピアリング)
女性限定 SNS コミュニティ。専用アプリでスマホから気軽にアクセスできる。



仕事・おかねの相談

- **患者家計サポート協会**
治療費・家計が心配！そんな方への無料相談窓口があります。
<https://patient-support-fp.com/free-trial/>
- **その他**
治療と仕事の両立についての相談窓口は、本冊子の P.17 をご覧ください。
※働き方の困りごととは、がんと働く応援団でもご相談いただけます (P.30)。



がんに負けない組織・人を増やす

がんと働く応援団(GHO)は

「がん治療と仕事の両立」が当たり前になる社会を目指し、
企業の担当者・罹患者双方を支援する団体です。



両立支援セミナー・講習

GHO認定講師による、管理者・人事・相談窓口担当者向けの実践的プログラム。制度やツール、そして相談支援方法をアクティブラーニング形式で提供。



詳しくはこちら

オンライン個別相談(無料)

GHO認定キャリアカウンセラーががんを経験された人のキャリアを、支援休職、復職準備、その後のキャリア形成について伴走支援。
GHO認定キャリアカウンセラー企業の外部相談窓口として連携も可能。



詳しくはこちら

がん防災マニュアル シリーズ

がんになる前から、知って備えておきたいお役立ち情報がぎゅっしり

一家に一冊

一般向け
全ての方へ

累計発行部数
40万部超!



中小企業の経営者向け

経営者・社員
社員家族へ

社員向け
がん防災セミナーも
あります!



お申し込み

監修 押川 勝太郎 先生

宮崎善仁会病院 腫瘍内科医
日本癌治療学会 広報・渉外委員会 専門委員
NPO法人宮崎がん共同勉強会 代表理事



YouTube
がん防災チャンネル
チャンネル登録者数
9.9万人 (2025.7.20)



1995年宮崎大学医学部卒。国立がんセンター東病院消化器内視鏡部研修医を経て、2002年より宮崎大学附属病院第一内科にて消化器がん抗がん剤治療部門を立ち上げる。よりよい生活を続けるために、事前の準備により被害を最小にし生活を復興させる「がん防災」という考え方を提唱している。

働く女性のためのがん防災マニュアル

発行：2025年8月1日 初版 第1刷

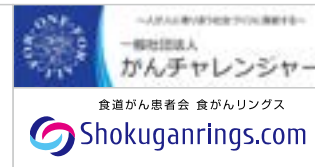
発行者：一般社団法人がんと働く応援団 〒243-0018 神奈川県厚木市中町4-14-1 サクセス本厚木駅前ビル6階
ウェブサイト <https://www.gh-ouendan.com/>

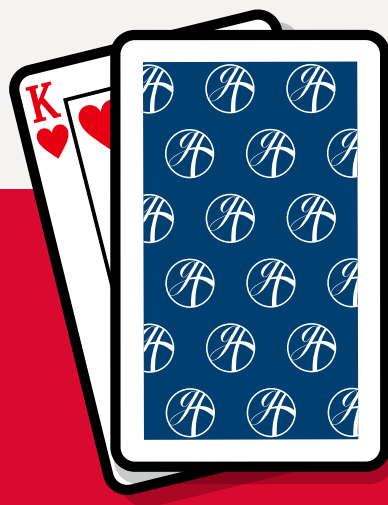
監修：全体 押川勝太郎 (宮崎善仁会病院 腫瘍内科医)
子宮頸がん 門間美佳 (藤沢女性のクリニックもんま 院長)
乳がん 高野利実 (がん研有明病院 院長補佐・乳腺内科部長)

編集：一般社団法人がんと働く応援団 がん防災マニュアル編集チーム
校正：青木和子 (ことのわ) デザイン：望月ミサ (White Space)

「一家に一冊がん防災マニュアル」にご協賛いただけるパートナーを募集しています。
ご興味ある方はお気軽に、info@gh-ouendan.comへお問い合わせください。

後援：一般社団法人患者家計サポート協会、一般社団法人がんチャレンジャー、認定NPO法人キャンサーネットジャパン、一般社団法人食道がんサバイバーズシェアリングス、一般社団法人ピアリング、リンパ浮腫ネットワークジャパン





本冊子はより多くの方にがんに備えていただくための情報提供のみを目的としており、特定の商品やサービス取引の勧誘をしておりません。

©2025 一般社団法人がんと働く応援団, All rights reserved.