

参加無料  
事前申し込みが  
必要です。

# 茨城がんフォーラム2021

～がんと共に生きる～

会場開催 10月24日(日) 動画公開期間 11月20日～12月19日  
会場：ホテルレイクビュー水戸 (水戸市宮町1-6-1)

※新型コロナウイルス感染状況により、会場開催が中止となる場合がございます。  
会場開催が中止となった場合は上記期間で動画の公開のみとなります。

## 講演 1

### 主役はあなた

～参療とがん検診について～

茨城県立中央病院名誉院長  
さいたま記念病院院長  
永井 秀雄 氏

## 講演 2

### がん診療の現状と未来 ゲノム医療

茨城県立中央病院  
腫瘍内科部長  
石黒 慎吾 氏

## ポスター発表

11:00開始 / 14:30～15:30 コアタイム / 16:00 終了

「がん医療の充実」(適切ながん医療や必要な支援に関すること)、「がんと共生」(がん患者が地域社会で安心して暮らすことができること)をテーマに、県内医療従事者によるがん医療に関する研究成果や取組についてポスター発表を行います。

講演会終了後、優秀発表者の表彰を行います。

## スペシャルセッション

### がんを経験したお二人が語る 「がんを乗り越えるためのヒント」



フリーアナウンサー  
笠井 信輔さん

東京都世田谷区生まれ。1987年早稲田大学を卒業後、フジテレビのアナウンサーに。朝の情報番組「とくダネ!」を20年間担当後、2019年9月末日に33年勤めたフジテレビを退社し、フリーアナウンサーとなるが2か月後に血液のがんである悪性リンパ腫と判明。4か月半の入院、治療の結果「完全寛解」となる。現在、テレビ、ラジオ、講演、がん知識の普及活動など幅広く活動している。11月に、人生の困難を乗り越えるエッセイ「生きる力～引き算の縁と足し算の縁」(KADOKAWA)を出版。

アドバイザー 永井 秀雄



お笑い芸人  
ペナルティ ワッキーさん

1994年2月ヒデとペナルティを結成。4月銀座7丁目劇場のオーディションに合格しデビュー。筋肉芸人としても知られ、「お笑い界一」と称されたこともあるほどの身体能力の持ち主。2020年4月中咽頭がんが発覚し、2か月の入院と10か月の休養に入った。がん発覚から10キロ弱も体重を落とす程の過酷な闘病生活を経て、2021年2月に仕事復帰。現在は自身のyoutubeチャンネル「ペナルティちゃんねる」で活躍中。相手との再会どっきりでは感動を呼び話題となった。

医師 / 石黒 慎吾 医師

## 【10月24日講演スケジュール】

10月24日の講演会を収録したものを11月20日から公開します。

12:55～	開会
13:00～	講演 1
13:40～	講演 2
15:20～	ねば～る君の がん予防講座
15:40～	スペシャルセッション
17:00	閉会

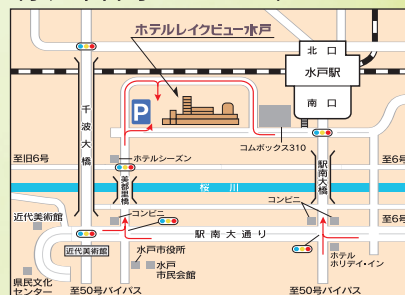
一緒にがんのことを  
勉強するねば～!



ねば～る君と納豆お兄さん

## 【会場案内】

ホテルレイクビュー水戸  
(水戸市宮町1-6-1)



## お申し込み方法

茨城がんフォーラム2021をご覧になるには、それぞれお申し込みが必要です。下記のQRコードよりお申し込みください。



会場観覧申し込み



オンデマンド配信申し込み

参加申込時に  
がん医療に関する  
質問を募集  
します!

茨城がんフォーラム2021に関する最新の詳しい情報は **茨城がんフォーラム2021** で検索!



主催：茨城県 共催：茨城県がん診療連携協議会

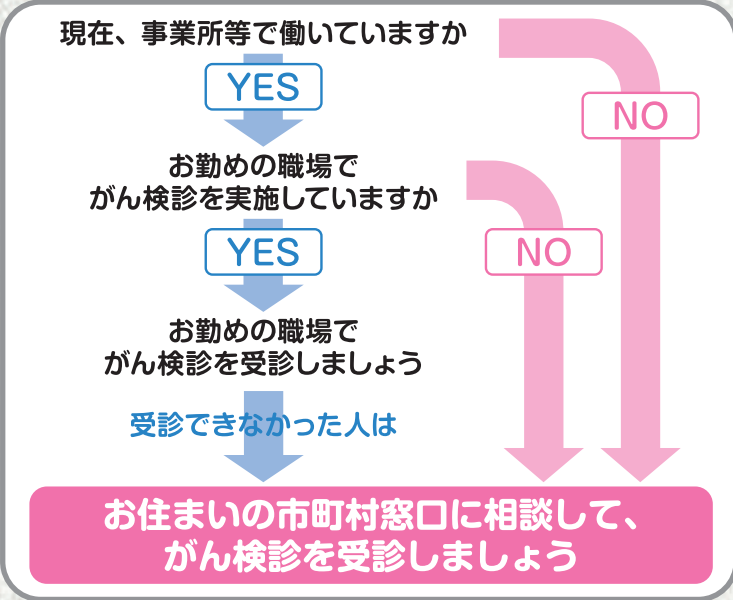
問合せ先：茨城県健康・地域ケア推進課がん・生活習慣病対策推進室 (〒310-8555 水戸市笠原町978番6)

☎ 029-301-3224 FAX 029-301-3318 ✉ yobo2@pref.ibaraki.lg.jp

# 10月は茨城県がん検診推進強化月間です

いまや日本人の2人に1人ががんにかかるといわれています。  
自覚症状のない早期がんを発見するためにも、**定期的ながん検診を受診**することがとても重要です。

## がん検診を受けるには？



## どのような種類のがん検診を受けることができるの？

あなたのお住まいの市町村で受診することができるがん検診は主に以下の5種類です。  
このがん検診は、科学的な方法によってがん死亡率の減少が検証されている国が推奨する検診です。

【対象者・検査項目】（茨城県がん検診実施指針より）

### 肺がん検診

- 【対象】40歳以上（1年に1回）
- 問診
  - 胸部エックス線検査
  - 喀痰細胞診（必要と判断された場合）

### 胃がん検診

- 【対象】50歳以上（2年に1回）
- ※胃部エックス線検査は40歳以上1年に1回でも可
- 問診
  - 胃部エックス線検査または胃内視鏡検査

### 大腸がん検診

- 【対象】40歳以上（1年に1回）
- 問診
  - 便潜血検査

### 乳がん検診

- 【対象】40歳以上（2年に1回）
- 問診
  - マンモグラフィ
  - 超音波検査

### 子宮頸がん検診

- 【対象】20歳以上（1年に1回）
- 問診、視診、内診
  - 細胞診
  - コルポスコープ検査（必要に応じて）

実際に受けることができるがん検診の種類、対象年齢、受診間隔、検査項目、費用などは実施主体（お住まいの市町村など）によって異なります。

詳しくは、お住まいの市町村等へお問い合わせください。

## がんになるリスクを減らすには？

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減するといわれています。

【がんになるリスクを減らす5つの健康習慣】



#### 【禁煙する】

- ・他人のたばこの煙を避ける。



#### 【節酒する】

- ・飲む場合はアルコール換算で1日あたり23g程度まで。（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度）
- ・飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。



#### 【食事はバランスよくとる】

- ・減塩しましょう。
- ・野菜や果物不足にならない。
- ・熱い食べ物や飲み物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。



#### 【身体を動かす】

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。
- ・息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度おこなしましょう。



#### 【適正体重を維持する】

- ・太りすぎや痩せすぎに注意しましょう。
  - ・男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理しましょう。
- BMI値 = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

出典：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

茨城県ではがん対策に積極的に取り組んでまいります

さんりょう

## 「がんを知り、がんと向き合う ～県民の参療を目指して～」

### ◆参療とは◆

がんに関する正しい知識を習得し、自身に提供されるがん医療を決定できることについて自覚を持って、がん医療に主体的に参画すること。  
（茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例第2条第1項に規定）

茨城県のがん対策については

「がん対策～総合がん情報サイトいばらき～」へ

がん対策 茨城

検索