



東京都大腸がん検診普及啓発事業
大腸がんの予防のために日々大切な運動習慣
参加して学ぼう大腸がん検診の大切さ



HOME	開催概要	参加の流れ	大腸がんクイズ	2022年度の様子	過去開催	規約・注意事項	大腸がんについて
------	------	-------	---------	-----------	------	---------	----------

2022年度当日の様子



自然豊かな国立市のウォーキングコースを歩いて大腸がんを予防しよう 2つの参加方法から選べるTokyo健康ウォーク2022

2022年11月13日（日）から20日（日）までの期間、東京都国立市にて、東京都大腸がん検診普及啓発事業『Tokyo健康ウォーク2022』を開催いたしました。

このウォーキングイベントは、大腸がんの予防に日々の運動習慣が有効であるという考え方にに基づき、大腸がん検診を広く都民の方に呼びかけるもので、東京都とNPO法人ブレイブサークル運営委員会が主催し、今回で13回目となります。

今年度は、事前に指定された時間に集まってスタートする「みんなでウォーク」をイベント初日の11月13日（日）に、指定のスマートフォンアプリを使用し、期間内に所定のコースを自由に歩く「アプリでウォーク」を11月14日（月）～20日（日）に実施しました。「みんなでウォーク」は定員数の700名、「アプリでウォーク」は391名のお申し込みをいただき、秋深まる国立市内の名所を巡る約8kmのウォーキングを楽しみました。

ウォーキング後は大腸がん検診啓発動画「クイズで学ぶ！大腸がんのこと」を視聴いただき、大腸がん検診の大切さについて理解を深めました。

また、公益財団法人東京都予防医学協会の協力のもと、40歳以上の参加者を対象とした無料大腸がん検診を実施し（11月13日のみ）、300名が検体を提出しました。

ウォーキング（8kmコース）

【「みんなでウォーク」（11月13日実施）】

11月13日（日）「みんなでウォーク」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、混雑が生じないよう事前にご案内したスタート時間にお越しいただき、受付を行った方から旧国立駅舎を出発し、ご自身のペースで約8kmのコースをウォーキングしました。コース途中の城山公園にチェックポイントを設置し、通過した証としてコースマップにスタンプを押すアトラクションも実施しました。参加者の方々はそれぞれに秋めく風景に目を向けながら、大腸がん予防に効果のあるウォーキングを楽しみました。

【「アプリでウォーク」（11月14日～20日実施）】

「アプリでウォーク」開催期間中は、指定のスマートフォンアプリを使用し、各自のご都合に合わせて自由に約8kmのコースをウォーキ

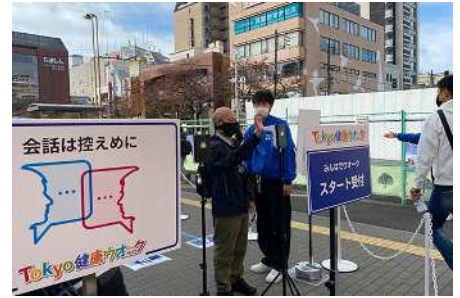
ングしました。コース途中の城山公園には、アプリと連動したチェックポイントを設けたほか、アプリのコース画面では国立市の観光スポットも紹介し、国立市の魅力を感じながら、大腸がん予防に効果のあるウォーキングを楽しみました。



JR中央線「国立」駅前、旧国立駅舎からスタート



国立市長からのエールもいただきました



受付前に検温・手指消毒のご協力をいただきました



参加者へお水を配布するとともに、他のキャンペーン等もご案内しました



「アプリでウォーク」でも全日インフォメーションを設置しました



国立駅から南に並木道がまっすぐのびる大学通りは四季の移ろいも感じられる名所です



一橋大学前では学園祭の開催告知をチェックしている方もいらっしゃいました



穏やかな気候の中、紅葉がはじまった木々の横を歩きます



間隔を保ちながら、「みんなでウォーク」を楽しみます



用水路の水はとても澄んでいて、メダカが泳ぐ姿などを見ることができました



東日本最古の天満宮である谷保天満宮は木々が色づいてきて綺麗です



東京都ウォーキング協会の協力のもと、安全第一で歩行します



チェックポイントの城山公園でスタンプゲット



緑に囲まれた城山公園の水辺デッキでひと休み



国立市の名所のひとつ、ハケ下散策路



日本初の知的障害児者のための福祉施設である、滝乃川学園前を通ります



踏切を渡ればコース後半へ



ゴール！お渡しした完歩証の中にある二次元コードから啓発動画を視聴いただけます

無料大腸がん検診

「みんなでウォーク」開催日の11月13日（日）には、希望する40歳以上のイベント参加者を対象とした無料大腸がん検診の検査容器の回収を行い、300名分の検体を受け付けました。なお、感染症拡大防止の観点から、混雑が生じないようにウォーキングのスタート会場とは別の会場で行いました。また、受付の際には検温や手指消毒のほか、人が対面する箇所ではアクリルパネルを設置し、提出する方が密にならないように、提出時間を細かく設定しました。検体を提出された皆様にご理解ご協力いただき、滞りなく検査容器の回収を行うことができました。



大腸がん検診の検体回収はスタート地点近くの別会場で実施しました



問診票記入所も設置しました



東京都予防医学協会の協力のもと、300名分の検体を回収しました

啓発施策

大腸がん検診の大切さを伝える動画「クイズで学ぶ！大腸がんのこと」を制作し、コースを完歩された皆様にご視聴いただきました。動画視聴後、アンケートにご回答いただいた方に、後日、Tokyo健康ウォーク2022 オリジナルグッズなどの記念品を送付いたします。

より多く都民の方に大腸がん検診について関心を持っていただくため、読売新聞都内版に啓発広告を掲載しました。ヨミドクター（Webページ）内に大腸がん検診についての記事を作成・掲載したほか、YouTube広告の活用など新たな手法を取り込み、都民の方に向けて広く周知しました。

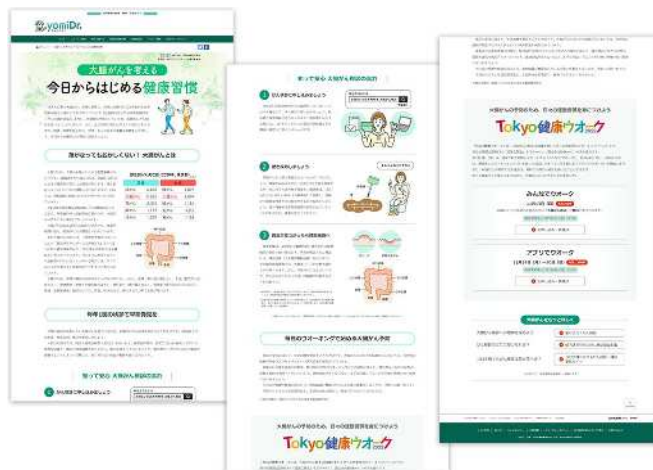
また、都内企業で働く方への周知として、シティリビング東京版にイベント告知を掲載しました。



公式サイトでどなたでも楽しめるクイズコンテンツ
→ [こちらから挑戦いただけます！](https://www.tokyo-kenkowalk.jp/archives/2022.html)



読売新聞



シティリビング

yomiDr./ヨミドクター (読売新聞)

<https://yab.yomiuri.co.jp/adv/tokyokenkowalk2022/>


啓発動画

参加記念品

Tokyo健康ウォーク2022
オリジナルサコッシュ森永乳業「ビヒダス 大腸のキホン」
(サプリメント) 14カプセル入り (約7日分)



東京都保険者協議会
「マイクロファイバーハンドタオル」



ワンテブル スポーツゼリー
※ソルティーライチ味、ソルティーオレンジ味の2種

実施概要

催事名	Tokyo健康ウオーク2022 東京都大腸がん検診普及啓発事業、ブレイブサークル大腸がん撲滅キャンペーン
主催	東京都、NPO法人ブレイブサークル運営委員会
後援	国立市、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
協賛	森永乳業株式会社
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、株式会社ワンテブル
開催場所	東京都国立市内の約8km [起点：国立駅（JR中央線）]
日時	みんなでウオーク：2022年11月13日（日）9:10～16:00 ※主催者が指定する時間にスタート アプリでウオーク：2022年11月14日（月）～11月20日（日） ※安全のため8:00～16:00でのウォーキングを推奨
参加費用・定員	無料 みんなでウオーク：先着700名 アプリでウオーク：先着1,300名（同伴者含む）

[HOME](#)
[開催概要](#)
[参加の流れ](#)
[大腸がんクイズ](#)
[2022年度の様子](#)
[過去開催](#)
[規約・注意事項](#)
[大腸がんについて](#)

Tokyo健康ウオーク 2022

Copyright © 2022 tokyo-kenkowalk.jp All Right Reserved.