

HOME	開催概要	参加の流れ	大腸がんクイズ	2021年度の様子	過去開催	規約・注意事項	大腸がんについて
------	------	-------	---------	-----------	------	---------	----------



Tokyo健康ウォーク 2022

大腸がんの予防のため、
日々の運動習慣を
身につけよう。

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500名様
みんなでウォーク参加
申し込み時に予約

参加無料

じぶんに
献身、
がん検診。
東京都がん検診啓発キャラクター
「モシカモくん」

みんなでウォーク 先着 **700** 名様

【定員満了】お申し込み受付終了

11.13(日) 開催

申し込み期間 9.26(月)10:00~10.14(金)17:00

- 主催者が指定する時間にスタートするウォーキングです。
- 無料大腸がん検診のお申し込みは11/13(日)のみです。

アプリでウォーク 先着 **1,300** 名様

11.14(月)~20(日) 開催

申し込み期間 9.26(月)10:00~11.20(日)13:00

- 開催期間中、各自の都合に合わせて自由にあるくウォーキングです。
- 参加にはスマートフォン(指定アプリのダウンロードを含む)が必要です。
- 無料大腸がん検診のお申し込みはできません。

コース 東京都国立市内の **約8km** [スタート地点: 国立駅(JR中央線)]

[スタート] 国立駅→谷保天満宮→城山公園→[ゴール] 国立駅 ●スタート地点までは公共交通機関をご利用ください。

イベント詳細・お申し込みはこちら >

インフォメーション

📅 2022年10月3日 「みんなでウオーク」は定員に達しましたので、お申し込み受付を終了いたします。
「アプリでウオーク」のお申し込みは引き続き受付中です。

📅 2022年9月26日 「Tokyo健康ウオーク2022」のお申し込みを開始しました。

📅 2022年9月14日 「Tokyo健康ウオーク2022」の開催が決定しました。
お申し込み開始は2022年9月26日10:00を予定しております。
もうしばらくお待ちくださいませ。

ごあいさつ

Tokyo健康ウオークは、大腸がんに関する知識を楽しく学べる参加型のウォーキングイベントです。13回目を迎える今年度は、イベント初日に集まって歩く「みんなでウオーク」と、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「アプリでウオーク」を実施いたします。

がんは2人に1人がなるといわれており、都民のおよそ3人に1人ががんで亡くなっています。なかでも大腸がんは、がんによる死亡原因の上位を占めます。

大腸がんの予防には、適度な運動が効果的であることが、科学的にも証明されています。また、大腸がんは、検診を受けて早期に発見し、早期に治療をすれば、95%以上が助かる※ことがわかっています。皆様自身や周りの大切な人を守るためには、40歳になったら必ず毎年1回、大腸がん検診を受けていただくことが大切です。

このウォーキングイベントを通じて、がんのリスクを減らし、大腸がん検診の大切さを伝える輪が広がっていくことを強く願っております。

主催 東京都・NPO法人ブレイブサークル運営委員会

出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」（令和2年）、公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」
※早期発見・早期治療した場合の5年相対生存率が95%以上

無料大腸がん検診

40歳以上の希望者は、大腸がん検診（便潜血検査）を無料で受診できます。

先着500名・事前お申し込み制

申し込みされた方は、11月13日（日）に検査容器の提出が必要です。

【申込期間】

9月26日（月）10:00～10月14日（金）17:00

【検査容器提出日】

11月13日（日）9:30～12:40 ※窓口対応時間が変更になりました。

申し込みされた方には、あらかじめ検査容器の提出時間を通知しますので、必ず指定された時間にお越しください。

【検査容器提出場所】

国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ内会議室（国立駅改札を出て北口前へ行き、右側の高架下沿いを真っ直ぐ進むと北側出入り口がありますのでそこからお入りください。）

※当日誘導スタッフがおりますので、ご不安な方はお声がけください。

【注意事項】

※みんなでウォーク参加お申し込み時にお申し込みが必要です。

※事前に検診機関より検査容器を送付しますので、同封の説明書等をお読みにになり、各自、便を採取してください。

※2名でウォーキングご参加の際、いずれの方も大腸がん検診を希望される場合は、同伴者としてではなく、それぞれでウォーキングと大腸がん検診のお申し込みをしてください。

※先着500名限定のため、受付時間内でも定員に達している場合はお申し込みできません。

※指定日以外の提出や郵送による提出はできません。

コロナ禍でも40歳を過ぎたら毎年1回、必ず大腸がん検診を

がんの死亡原因
男女共に

2位

※東京都福祉保健局
「人口動態統計」(令和2年)より

早期発見・早期治療で

95%
以上が助かります。

※早期発見・早期治療した場合の
5年相対生存率が95%以上

※「がん研究振興財団
「がんの統計2022」より

便潜血検査で
陽性になったら

精密検査

の受診が

必要です!

進行するまで
ほとんど

**自覚症状が
無い**

大腸がんは

40歳

を過ぎてから
増えてきます。

ウォーキング
など適度な運動は
**予防効果
あり**

大腸がんについて >

コロナ禍でも 受けよう!
がん検診・健診



新型コロナウイルス感染症の不安から、がん検診の受診を控えようとしていませんか？
健康を守るためには、がん検診の「定期的な受診」が大切です。
お住まいの区市町村でもがん検診を受けることができます。

ウォーキングコース

スタート：国立駅 → 大学通り → 谷保天満宮 → 城山公園 → 南養寺 → 谷保第四公園 → 大学通り → ゴール：国立駅

[illegible]

※地図中では一部表記を省略している箇所があります、あらかじめご了承ください。

参加記念品

完歩後、大腸がん検診の大切さに関する動画を視聴し、
アンケートに回答いただいた方には
素敵な記念品をプレゼントします！



Tokyo健康ウォーク2022
オリジナルサコッシュ



森永乳業株式会社

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」



ワンテイブル スポーツゼリー
※ソルティーライチ味またはソルティーオレンジ味のいずれか

など多数！

※参加記念品は2023年1月の発送を予定しています。
※同伴者としてお申し込みの方は、参加記念品の対象になりません。
※画像は実際のデザイン・仕様とは異なる場合がございます。

主催等

主催

東京都



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

OLYMPUS 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、株式会社ワンテーブル

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。

リンク



ポータルサイト「TOKYO #女子けんこう部」(東京都福祉保健局)

女性に多い大腸がんや女性特有の子宮頸がん・乳がんをはじめとした女性の健康に関する情報を、手軽にマンガで読めます。