

受けていますか？がん検診

自覚症状が出る前に、定期的に受診しましょう



豊島区民は
すべて
無料です



【がん検診とは？】

豊島区では、がんの早期発見、予防、早期治療のため、がん検診を実施しています。がん検診は定期的な受診が重要です。豊島区のがん検診はすべて無料で受診できるので、検診チケットが届いたら受診しましょう。

問い合わせ：
地域保健課保健事業グループ
03-3987-4660

その他、対象年齢、検査など詳しくは区ホームページ
(www.city.toshima.lg.jp/209/kenko/kenko/shinsa/gan/index.html) をご覧ください。

区のがん教育

平成24年度から、全国に先駆けて、児童・生徒や保護者の意識を高め、がんにならない健康な体づくりを推進するため、区立小中学校でがんの仕組みや予防などに関する教育を行っています。これまでに、正しい知識の普及やいのちの大切さを学ぶ取り組みとして、「がんに関する教育」の教材開発・活用や、小中学生とその保護者等を対象とした「いのちの授業」特別講演会などを開催しました。

豊島区 みんなのためのがんサポートガイド

～どのような時も安心な毎日を～

福祉健康増進都市を推進する豊島区では区民一人ひとりの心と生活を大切に、がん患者の方とご家族の支援に力を尽くしたいと思い、この情報をお届けします。がんに関わるたくさんの力が私たちみんなを支えます。



区のがん患者支援事業

1 がん患者のウィッグ・胸部補整具等購入費用助成事業

がん治療に伴い脱毛が生じた方や乳房切除等を行った方が、ウィッグや胸部補整具等を購入した場合の費用を助成します。

2 がん先進医療費利子補給事業

がん先進医療を受ける方が区指定金融機関で医療費の融資を受ける際、その利子相当額を助成します。

3 禁煙レストランとしま「豊島区受動喫煙防止対策推進店登録制度」

たばこの煙がない環境でお食事を楽しんでいただくために、区に登録した店内完全禁煙の飲食店にステッカーを掲示していただき、区ホームページで公表しています。(「たばこ対策としま」もしくは「禁煙としま」で検索)

4 骨髄移植ドナー支援事業

「血液のがん」といわれる白血病などの患者の方々への支援策として、骨髄・末梢血幹細胞を提供した人及びその方が従事する事業所に奨励金を交付します。

問い合わせ：

1～3については
地域保健課がん対策・健康計画グループ
03-3987-4243

4については
地域保健課管理グループ
03-3987-4203

区関係団体のがん患者支援事業

〈医師会〉

専門病院や高度医療機関と連携し、かかりつけ医として日常を支えるほか、訪問看護師や薬剤師などと連携して外来通院が困難な方や住み慣れたご自宅等での療養を望まれる方のため、訪問診療を実施しています。在宅緩和ケアやご本人の意思を尊重した在宅看取りにも取り組んでいます。ご本人に“自宅で最期を迎えたい”という意思があり、在宅療養をしようと考えたとき、まずその気持ちを主治医や身近な看護師に伝えてみましょう。また総合的な相談は、「在宅医療相談窓口」でも受けることができます。

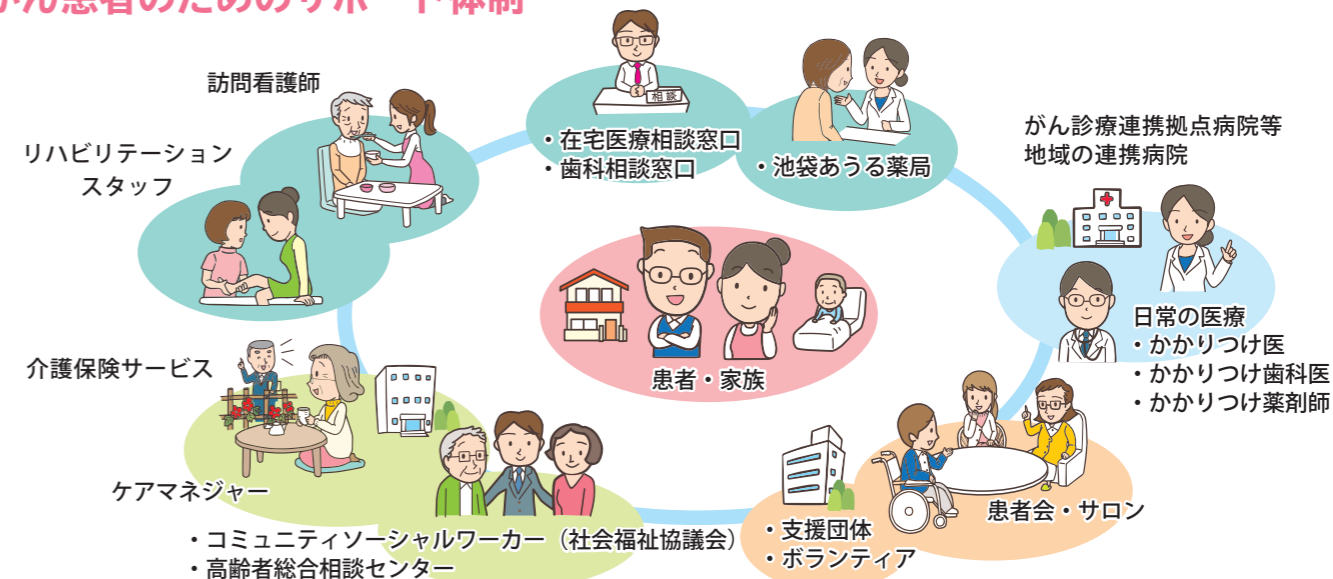
〈歯科医師会〉

○あぜりあ歯科
・外来通院が困難な方を対象にした訪問歯科診療の拠点となっています。周術期(手術前後の期間)口腔ケアや終末期口腔ケアを歯科医師と歯科衛生士が訪問して行います。
・口腔がん検診を無料で行っています。※要電話予約
口腔がん検診実施日・時間：
毎月第3水曜日午後2時～4時
申込先：03-3987-2425 (あぜりあ歯科)
03-3987-2370 (歯科相談窓口)

〈薬剤師会〉

○池袋あうる薬局
・休日夜間を含め、薬の相談を受けています。
・医療機関を通じて在宅医療用注入ポンプのレンタルを行っています。
・専門医やかかりつけ医と連携し、在宅療養をしている方の痛みを和らげる医療用麻薬を速やかに提供するための医療用麻薬ネットワークの中心となっています。

がん患者のためのサポート体制



がん情報サイト がん関連情報を知りたいときにご活用ください

○区ホームページ がん情報コーナー

www.city.toshima.lg.jp/211/kenko/1506161708.html

○公益財団法人がんの子どもを守る会

(小児がんに関する知識の普及や相談などの活動を行う団体)
 www.ccaj-found.or.jp/

○在宅医療・介護事業者情報検索システム

www.u-system.com/u-wins/toshimaku/

○NPO法人がんと暮らしを考える会

(家計・お金に関する「困りごと」の解決を図るウェブサイト)
 www.gankura.org/

○東京都 がんポータルサイト

www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/

○国立がん研究センター がん情報サービス

ganjoho.jp/public/index.html

・がん制度ドック

www.ganseido.com/

～自分らしくあるために～ 【アピアランスケア】

アピアランス (Appearance) は、広く「外見」を示す言葉です。がんの治療に伴う身体的苦痛として脱毛や乳房の切除、皮膚の変化などが、上位に挙げられています。こうした外見の変化が就労など社会生活を送るうえでの悩みとつながることがあるため、アピアランスに対するケアが注目されています。

(相談、支援窓口)

○がん相談支援センター【再掲】

医療用ウィッグの取扱いのある美容院や、カバー用メイク用品の取扱いのある化粧品メーカーなどもあります。

◎治療時期に応じた相談窓口やサービス

	診断前（がんの疑い）	治療初期（告知～治療）	経過観察期	療養期
がん相談窓口	①がん相談支援センター ②がん相談ホットライン			
医療関連	がん検診	病院（外来・入院・緩和ケア）		
		かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師		
		セカンドオピニオン（相談窓口：がん相談支援センター）		
在宅療養関連	③訪問看護ステーション			
	④池袋あうる薬局			
	⑤在宅医療相談窓口 ⑥歯科相談窓口			
介護保険関連	⑦高齢者総合相談センター			
生活関連	⑧社会福祉協議会			
	⑨支援団体（就労相談） ⑩総合労働相談コーナー ⑪東京都社会保険労務士会			
（小児・AYA世代）	①がん相談支援センター ⑫小児がん相談支援センター			
つながり、支え合い	①がん相談支援センター（ピアサポート）			
	⑬患者会・サロン（交流の場）			

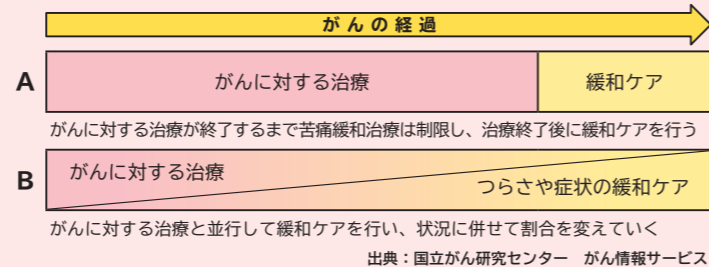
【AYA（アヤ）世代とは】AYAはadolescent and young adult（思春期と若年成人：15歳以上30歳前後または40歳未満）の略になります。この世代ががんになり患した場合、小児・成人世代と異なる医療的課題があるほか、学業、就職、結婚、出産などのライフイベントを迎える時期に当たるため、世代特有の社会的課題に対する対策も求められています。

【緩和ケアはがん診断と同時に始まります】

緩和ケアとは、がんの患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切に考える考え方です。身体的・精神的・社会的・スピリチュアル（霊的）な苦痛について、つらさを和らげる医療やケアを積極的に行い、患者さんと家族の社会生活を含めて支える「緩和ケア」の考え方を早い時期から取り入れていくことで、がんの患者さんと家族の療養生活の質をよりよいものにしていくことができます。[国立がん研究センター がん対策情報センター（2015）用語集より]

がんの治療と緩和ケアの関係

（A：これまでの考え方 B：新しい考え方）



心のケア

心の支えとして、がん経験者が「仲間」の立場で相談や支援を行う「ピアサポート」のほか、同じ立場の人の交流の場としての患者会は、病院の掲示板に貼りだされていたり、内閣府のNPO法人ポータルサイトや東京都のサイトからも検索できます。専門的なケアを必要とする場合は、がんの心の問題のケアを専門にする「精神腫瘍科」を設置している病院もあります。

ホスピスケア

患者の方やご家族が治療が困難であっても限られた時間を自分らしく過ごせるよう、医療面、生活面、精神面などから支援する医療やケアを「ホスピスケア」といいます。

○がん電話相談（NPO法人ホスピスケア研究会）

がんに関すること何でもどなたでもどの時期でも匿名・無料で相談できます。
03-6909-5432
受付時間：月～金 午前11時～午後4時

働く人のケア（企業担当者の相談窓口）

○在職しながら治療を受ける「治療と職業生活の両立支援制度」の相談窓口（東京産業保健総合支援センター）

03-5211-4480
受付時間：月～金（祝日除く）午前9時～午後5時
その他面接やメール等による相談も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
www.tokyos.johas.go.jp/inquiry.html

○がん相談支援センター【再掲】

○ほっとコール（一般社団法人CSRプロジェクト）【再掲】

●ご自身で意思を伝えられなくなる時に備えて、あらかじめ、ご家族や親しい友人などご本人に代わって意思を伝えてくれる方を決めて、どこで、どんな医療やケアを望むのか意思を伝えておきましょう。そして、医師・看護師・ケアマネジャーなどの医療・介護チームとその意思を共有しておきましょう。心身の状況が変わると意思も変わるかもしれません。繰り返し伝えていくことで、人生の最終段階をご自身が本当に望む形で迎えられることにつながります。

①がん相談支援センター

専門の相談員が、がんに関する様々な質問や相談を受けます。
www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/soudan/center.html（東京都）
※ピアサポート実施機関
がん患者の方やご家族の悩みや不安に対して、がん経験者が「仲間」の立場で相談や支援を行います。
東京都立駒込病院、武蔵野赤十字病院

②がん相談ホットライン（公益財団法人日本対がん協会）

03-3541-7830
受付時間：毎日（祝日・年末年始除く）午前10時～午後6時
・医師による面接相談及び電話相談、社会保険労務士による電話相談（※相談はいつでも無料です）
（事前予約窓口）03-3541-7835
受付時間：月～金 午前10時～午後5時

③訪問看護ステーション

ご自宅に訪問し、その方の状況に応じた看護、精神的な支援を行うほか、多職種とも連携し療養生活を支えます。区内ステーションは、在宅医療・介護事業者情報検索システムで探せます（URLは「がん情報サイト欄」を参照）

④池袋あうる薬局

薬の相談を受けたり、在宅医療に必要な薬局を紹介します。
03-3984-7540
受付時間：月～金 午前9時～午後5時
土・日・祝・年末年始 午前9時～午後9時30分

⑤在宅医療相談窓口

退院後の療養環境を整えたり、緊急時の備えなど、告知からの不安や問題解決についての支援をします。病院の専門医療と各社会資源の橋渡しの役割も担います。
03-5956-8586
受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時

⑥歯科相談窓口

通所が困難で、訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方の相談を受けます。
03-3987-2370
受付時間：月～土（祝日・年末年始除く）午前9時～午後4時30分

⑦高齢者総合相談センター

高齢者等が住み慣れた地域で生活できるよう支援する、区内に8ヶ所ある相談窓口です。
受付時間：月～金 午前8時30分～午後6時30分
土 午前8時30分～午後4時30分
休館日：日・祝・年末年始

・菊かおる園高齢者総合相談センター 03-3576-2245
・東部高齢者総合相談センター 03-5319-8703
・中央高齢者総合相談センター 03-5985-2850
・ふくろうの杜高齢者総合相談センター 03-5958-1208
・豊島区医師会高齢者総合相談センター 03-3986-3993
・いけよんの郷高齢者総合相談センター 03-3986-0917
・アトリエ村高齢者総合相談センター 03-5965-3415
・西部高齢者総合相談センター 03-3974-0065

⑧豊島区民社会福祉協議会

子どもからおとなまで、暮らしの困りごとや不安なことがある方々の相談窓口です。 toshima-shakyo.or.jp/
CSW（コミュニティソーシャルワーカー）担当
03-3981-4392
受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時

⑨支援団体（就労相談）

○一般社団法人CSRプロジェクト
※毎月1回サロンを開催しています。
workingsurvivors.org/index.html
ほっとコール：事前予約制 申込フォーム
workingsurvivors.org/secondopinion.html

⑩総合労働相談コーナー

労働条件、解雇、採用等を含めた労働問題に関するあらゆる分野の相談を、専門の相談員が電話あるいは面談で受けています。勤務先所在地を管轄する労働局もしくは労働基準監督署に設置された総合労働相談コーナーが相談先となります。都内の総合労働相談コーナーは、下記にて確認ができます。厚生労働省ホームページからの検索；「厚生労働省 総合労働相談コーナー東京」
jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren_shisetsu/annai.html

⑪東京都社会保険労務士会

03-5289-8844
無料電話相談 受付時間：月・水（祝祭日・年末年始除く）
午前10時～午後4時

⑫小児がん相談支援センター

専門の相談員が、小児がんに関する様々な質問や相談（就学相談含む）を受けます。

○国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
03-3416-0181（内線：2148）
受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時

○東京都立小児総合医療センター

042-312-8117（がん相談ホットライン）
受付時間：月～金 午前10時～午後4時

⑬患者会・サロン（交流の場）

○認定NPO法人がんサポートコミュニティ
www.csc-japan.org/ 03-6809-1825
がん患者やその家族に臨床心理士や看護師など専門家による心理社会的な支援をするNPO法人です。

○認定NPO法人マギーズ東京
maggiestokyo.org/ 03-3520-9913
月～金（祝祭日除く）午前10時～午後4時
がんになった人とその家族、友人などがゆっくり過ごしたり友人のような看護師・心理士がお話をお聴きします。

○一般社団法人キャンサーペアレンツ
cancer-parents.com/
子どもをもつがん患者の交流の場です。

○一般社団法人がん哲学外来
www.gantetsugaku.org/
がん患者やその家族、医療機関などが立場を越えて集う交流の場をホームページで紹介しています。

○がんカフェがらな
gancafe.jp/
がん患者やその家族・友人が集い語り合う場です。

○公益財団法人がんの子どもを守る会【再掲】

○内閣府NPO法人ポータルサイト
www.npo-homepage.go.jp/npoportal/

○東京都がん患者団体・支援団体の情報 掲載団体一覧
www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/soudan/kanjya-shien/zyouhoukennsaku.html

ご家族に対して

〈介護疲れがあるので息抜きをしたい〉
在宅でケアをしているご家族の負担軽減のため、一時的にケアを代替する医療・福祉サービスを「レスパイト」といいます。
○在宅医療相談窓口【再掲】
○NPO法人「こどものちから」
病院の中でがんなどの病児の兄弟姉妹・家族が安心して過ごすことが出来る居場所作りを目指して活動しています。
kodomonochikara.org/

大切な人を失い悲嘆の日々を過ごしているのに、サポートしてほしい

大切な人と死別した深い悲しみから精神的に立ち直り、社会に適応できるための支援として「グリーンケア」があります。NPO法人などでグリーンケアを実施しています。また訪問看護ステーションの中でもグリーンケアを実施しているところもあります。