JA長野厚生連　佐久総合病院佐久医療センター
がん相談支援センター　広報誌

こすもす

2026. 秋号

Vol.13

2026年9月発刊



Contents

●特別企画

「予防は治療にまさる」のバトンを未来へ
――「ぴんころリボン」で紡ぐ、地域と家族を守るヘルスケア・エコシステム

●インフォメーション

JA長野厚生連　佐久総合病院佐久医療センター

Photo by：柳澤 一樹

「予防は治療にまさる」のバトンを未来へ
――「ぴんころリボン」で紡ぐ、地域と家族を守るヘルスケア・エコシステム

JA 長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター
乳腺外科　部長　小坂　泰二郎

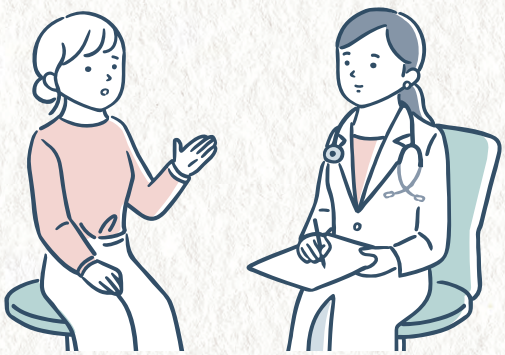


長野県佐久市は、戦後から「地域医療の聖地」として全国を牽引し、健やかな暮らしを守る伝統を培ってきました。しかし現代において、女性の健康を守る乳がん検診受診率は約 11% と著しく低迷しています。本プロジェクトは、この現状を打破し、病院、行政、地域企業、そして看護学生たちが一体となり、誰もが受診しやすい温かい社会を共創する、新たな地域ヘルスケアモデルのキックオフです。

第１章：「健康長寿の里」のパラドックス
――乳がん検診率 11%と「受診控え」の現実

全国屈指の「健康長寿の里」として高い知名度を誇る佐久市ですが、私たちの足元には、見過ごすことのできない深刻な健康課題が存在します。令和 5 年度のデータにおいて、佐久市の乳がん検診受診率は、行政クーポンベースでわずか約 11%（対象者 16,383 人中 1,753 人）にとどまっているのです。この受診率の低さは、全国平均と比較しても決して誇れる数字ではありません。特に、家庭、仕事、地域の中で最も重要な役割を果たしている 40 代から 50 代の「働き盛り世代」において、日々の多忙さを理由に自分の健康を後回しにしてしまう「受診控え」の傾向が顕著に見られます。

乳がんは、早期（ステージ０～１）に発見できれば、90% 以上が完治する病気です。早期発見ができれば、乳房温存部分切除など身体的負担の少ない治療を選択でき、入院期間も 4 日～ 7 日程度で、数週間以内には以前と変わらぬ日常生活や職場へと完全復帰が可能です。しかし、自覚症状（手で触れてはっきりと分かるスーパーボール大のしこり等）が出てからでは、すでに病期が進んでステージ 2 以降になっている可能性が高くなります。ステージ 3 以上の進行がんでは、半年から 1 年にも及ぶ過酷な抗がん剤治療が必要となり、不規則な休職や永続的なリンパ浮腫などの身体的制限を伴うため、ご本人とご家族の生活、そして企業活動に対しても極めて深刻な影響を及ぼします。また、進行がんの治療に用いる高額な薬物療法（ベージニオ等の分子標的薬など）は、個人の自己負担上限（高額療養費制度）を超えた分が企業側の加入する健康保険組合の大きな財政圧迫に直結します。「忙しいから」「症状がないから大丈夫」と検診を放置することは、ご自身だけでなく、愛するご家族や社会に対しても予測困難な重大リスクとなって跳ね返ってくるのです。



第２章：若月俊一先生が遺した「予防医学」の精神
――現代への構造的継承



「病気になってから治すのではなく、住民の暮らしに寄り添い、病気にならない仕組みを地域みんなで作る」。この農村医療・予防医学の原点となる考え方は、昭和 20 年代の戦後混乱期に、この佐久総合病院に赴任した若月俊一医師らが築き上げた偉大な遺産に他なりません。当時、農民たちは貧しさと過酷な労働から身体を壊しても「お金がない」「時間がない」と、手遅れになるまで病院に来られませんでした。その不条理を目の当たりにした若月先生らは、病院で「待つ医療」を脱却し、自らトラックや馬車で無医村を回る「出張診療」や、日本初となる全村民を対象とした健康スクリーニング（1959 年八千穂村全村健康管理）を断行しました。さらに、1947 年には病気を早く治すため、日本初となる本格的な「病院患者給食」を開始し、貧富に関わらず患者さんに栄養を保障する仕組みを整えました。

難しい医学知識を住民に楽しく、分かりやすく伝えるため、若月先生自らが 20 篇を超える脚本を執筆し、職員自らが演じた「演劇」による健康啓発は、佐久の地域ケアに深く根付く伝統となりました。私たちが今始動させている「Saku Pink Ribbon Action 2026」は、この歴史的な若月精神を現代のデジタル社会および産学官民連携モデルとして構造的に継承するものです。難しい医学的事実や冷たい統計数値を、誰もが参加しやすく温かい地域の共同行動へと「認知翻訳」し、日常の生活空間から自発的な行動変容を引き起こすこと。これこそが、かつて先人たちが実践した「予防は治療にまさる」という熱い理念の現代における再構築なのです。



第３章：お地蔵様とリボンの融合
――「ぴんころリボン」がもたらす心のナッジ



がん検診に対する「怖い」「痛そう」「もし見つかったらどうしよう」という心理的抵抗や身体的恐怖は、受診控えを生む最大の主観的障壁です。この冷たい壁を取り除き、検診を身近な「自分ごと」として優しく捉え直してもらうための切り札として、私たちはオリジナルマスコット「ぴんころリボン」を制作しました。このキャラクターは、佐久市野沢の成田山薬師寺周辺で広く親しまれ、「健康で長生きし（ぴんぴん）、寝込まず楽に大往生する（ころ）」というご利益で知られる「ぴんころ地蔵」と、乳がん啓発の世界共通シンボルである「ピンクリボン」を有機的に融合させたものです。

お地蔵様が優しくピンクリボンを抱える愛らしいデザインは、検診に対する心理的ハードルを劇的に下げてくれます。職場で「検診を受診しなさい」と義務的・強圧的に指示をすれば、ハラスメント懸念やプライバシーの壁に衝突します。しかし、「我が社もぴんころリボン（健康長寿と早期発見）を応援しています」というメッセージとともにポスターを掲げ、職員が可愛いピンバッジやステッカーを身につける。この日常の中のささやかな変化が、周囲に「そういえば私、受診券届いていたな」と自発的な気づきを与える、行動科学に基づいた「心のナッジ（そっと後押しする仕組み）」として極めて高い実効力を発揮します。





第４章：夕闇に灯る希望の光
――地域を包むピンクライトアップの視覚的想起

私たちは、言葉による呼びかけだけでなく、人々の視覚と情動に直接訴えかける大規模な啓発施策として、10 月のピンクリボン月間に合わせた「ピンクライトアップ」を実施します。期間は 9 月 28 日から 10 月 31 日までの 34 日間。地元の有限会社しなのステージ様の全面的な協力のもと、全天候型の高輝度防水 LED 投光器を各所に配備し、佐久地域全域を一斉にライトアップします。点灯エリアは、佐久市役所をはじめ、中核病院である佐久医療センター、佐久総合病院（本院）、地域中核を担う浅間総合病院、浅間南麓こもろ医療センター、さらには小海町にある小海分院や市内の乳腺クリニックに至るまで、広域に及ぶ医療施設が境界を超えて一体となります。

夕闇とともに、慣れ親しんだ病院のシンボルタワーや外壁が幻想的なピンク色の光で照らし出されるその瞬間は、街を行く人々に対して極めて強力な視覚的インパクトを与えます。この一斉点灯は、単なる美観の演出ではありません。夜空を染めるピンクの光は、「いつも誰かのために忙しく働き、自分のことを後回しにしているすべての女性たちに、今夜だけは自分の心と身体をそっと労わってほしい」という、医療界と行政、地域社会が一体となって発信する『無言のやさしいメッセージ』なのです。この視覚的想起が、街全体の機運を醸成し、次の受診予約への強力な背中押しとなります。

第５章：病棟から地域へ広がる「予防のバトン」
――臨床における看護実践とご家族へのアプローチ

本プロジェクトのもう一つの革新的な柱は、病院内の「臨床・病棟看護の最前線」にあります。佐久医療センター乳腺外科病棟の看護スタッフを中心に、現在、術後リハビリテーションやリンパ浮腫対策、疼痛管理に関する指導手順の標準化・動画化を進めています。従来、経験豊かな看護師の個人技に委ねられていた退院指導や術後の下着フィッティングを、多職種連携クリニカルパスへ統合し、誰もが自信を持って医学的に正しいケアとセルフチェック指導を患者さんに提供できるよう、マニュアル化やGoogle フォームを用いた到達度テストなどの教育体制を整備しています。

そして、私たちが病棟から一歩踏み出して実践しようとしているのが、患者さんの「ご家族（娘さん、姉妹、配偶者の方など）」への予防アプローチです。病棟看護師が日々の関わりの中で、一番患者さんを心配して面会に来られるご家族に向けて、「今回早期で見つかって本当に良かったですね。ところで、ご家族の皆さんは、定期的に乳がん検診を受けられていますか？」と温かく声をかけ、患者会パンフレットや『ぴんころリボンシール』を手渡していく。すでに罹患された患者さんへのケアに全力を注ぎつつ、その関わりを起点として健康な周囲の人々へ「予防のバトン」を渡していく。病棟という最も深く患者さんに寄り添う臨床現場から地域社会へ、いのちを守る「共助（コモンズ）の環」を広げていく取り組みが、いよいよ本格的に始まっています。



第６章：10月のピンクリボン月間に向けた
具体的アクションと「頼れる受け皿」

誰もが実際に検診へ足を運べるよう、10 月のピンクリボン月間に向けて、実効的かつ温かい「受診インフラ（受け皿）」が完全に整備されました。第一のアクションは、平日に仕事や地域活動でどうしても休めない女性たちのための「日曜特別検診枠」の共同設置です。10 月中の特定日曜日、AYA 乳腺クリニック、増田医院、浅間総合病院、佐久総合病院（本院）、こまつ乳腺クリニック（上田）などの指定医療機関が一斉に休日検診を実施します。受診対象者である 40 歳以上の偶数年齢の女性は、お手元の「佐久市健（検）診受診券」をご用意のうえ、対象クリニックに直接電話予約をすることで、非常に安価かつスムーズに検診を受けることができます。

第二の革新的な試みは、子育て世代の最大の受診障壁である「子どもを預けられない」という問題を解消する、看護学生ボランティアによる「同伴見守りサポート」の仕組みです。これは、施設側に多大な賠償リスクや設備負荷が生じる「託児（お預かり）」という形態を敢えて避け、お母さんがマンモグラフィ等の検査を受けているわずかな時間に、学生ボランティア（アンバサダー）が検査室前等の指定エリアでお子さんに付き添い、温かく見守る（Accompaniment）責任限定型の運営スキームです。佐久大学、小諸看護専門学校、佐久総合病院看護専門学校の３校から募った「看護学生アンバサダー」が、この見守りボランティアや、９月 12 日・13 日にイオンモール佐久平で開催される「まるごとつながるフェスタ」での啓発活動に従事し、等身大の若者の言葉で親世代へ受診を呼びかけます。

第７章：持続可能で自走する地域医療へ
――私たち一人ひとりができること



長野県の「地域発元気づくり支援金」による財政支援のもとでキックオフした本プロジェクトですが、一時的な打ち上げ花火のイベントで終わらせるつもりは毛頭ありません。私たちは、補助金終了後も活動を永久的に継続させるため、早期の「一般社団法人 Saku Pink Ribbon Action」の設立と、法人名義での商標「ぴんころリボン」の出願完了に向けてガバナンス体制の整備を進めています。これにより、商標権を透明性の高い「地域の共有財産」としてクリーンに管理します。法人が自走化資金（公式グッズ等の売上、SOIC を通じた地元企業への『健康経営支援プログラム』の提供対価となる協賛金）を一元管理し、発生した剰余金をすべて翌年の検診枠確保、学生ボランティアの活動費、ライトアップ費用に 100% 再投資することで、公的資金に一切依存しない「医療 × 地域経済」の自立型資金循環システム（コミュニティビジネス）の確立を目指します。

この「ぴんころリボン」の取り組みを本当に意味あるものにするために、最も必要なのは、皆さん一人ひとりが「最初の一歩を踏み出すこと」です。ご自身の、あるいは大切なご家族の受診券（クーポン）の有無を確認してください。そして、もし今回の検診や治療を通じてこの取り組みを知ってくださったなら、周りの大切な方にも、ぴんころリボンのことを、伝えてあげてください。私たちの「小さな気づき」と「温かいお節介」が積み重なったとき、この佐久市は「乳がんで悲しむ人が一人もいない、世界で一番健康的で幸せな街」になる。その確かなバトンを、いま、私たち一人ひとりの手で、次の世代へ手渡していきましょう。



～インフォメーション～

“ Saku Pink Ribbon Action 2026 ”
～「ぴんころリボン」でつなぐ、地域と家族を守る乳がん予防の輪～

1. オープニングイベント：まるごとつながるフェスタ

■ 日　時：9月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後5時(予定)
■ 会　場：イオンモール佐久平 2階エスカレーター前(フードコート手前)特設ブース

2. 街空を染める「希望のピンクライトアップ」

10月のピンクリボン月間に合わせ、地元しなのステージ様の協力のもと、広域の医療施設や行政庁舎が一斉にピンク色にライトアップされます。

■ 期　間：9月28日(月)～10月31日(土) 毎夜、日没から点灯

【点灯施設】
佐久医療センター、佐久総合病院(本院)、佐久総合病院小海分院、
浅間総合病院、増田医院、AYA乳腺クリニック、こまつ乳腺クリニック、佐久市役所庁舎

3. 多津衛民藝館コラボ「ミニギャラリー＆トークイベント」

■ 展示期間・会場：①10月16日(金)～30日(金)：佐久総合病院(本院)内ギャラリー
②11月 6 日(金)～20日(金)：佐久医療センター内ギャラリー

■ 【特別企画】トークイベント：11月6日(金)夕方より 佐久医療センターにて開催予定

その他のイベントも企画しています。
詳しい情報は佐久医療センターHPでご確認いただくか、事務局までお問い合わせください。

Saku Pink Ribbon Action 実行委員会 事務局
(佐久総合病院佐久医療センター がん診療センター内)
TEL: 0267-62-8181(代表) / E-mail: gan-kyo10@sakuhp.or.jp

がん診療セミナー（医療従事者対象）
テーマ：「アドバンスケアプランニングの進め方」
日　時：11月20日(金)18：00～
場　所：佐久医療センター 1階ホール
講　師：自治医科大学附属病院こころのケアセンター
公認心理士　稲田　美和子

市民公開講座
テーマ：乳がんを知る。自分らしく選ぶ。地域でつながる。
日　時：11月23日(祝)10：00～11：30
場　所：佐久医療センター 1階ホール
第1部｜もし乳がんになったら、治療はどう決める?
講　師：佐久医療センター
乳腺外科部長　小坂　泰二郎
第2部｜乳がんを「自分ごと」にする30分
講　師：佐久医療センター
乳がん看護認定看護師　渡邉　純子

佐久がん基礎講座（医療従事者対象）
*テーマ：「乳がん：ラジオ波焼却法
～早く見つけることは、自分らしく生きること～」
Saku Pink Ribbon Action 2026
日　時：2026年 9 月16日(水)18：00～19：00
場　所：佐久医療センター 1階ホール
講　師：佐久医療センター 乳腺外科部長　小坂　泰二郎

*テーマ：「がんの核医学療法」
日　時：2026年11月18日(水) 18：00～19：00
場　所：佐久医療センター 1階ホール
講　師：佐久医療センター 放射線診断科部長　市川　聡裕
放射線技師　田中　健太郎

*テーマ：「リンパ浮腫」
日　時：2026年 2 月17日(水) 18：00～19：00
場　所：佐久医療センター 1階ホール
講　師：佐久医療センター リンパ浮腫療法士　小林 奈緒

お問い合わせはこちらまで
【事務局】JA長野厚生連佐久総合病院佐久医療センター　がん診療センター
電話：0267-62-8181 (内線2110)　Eメール：gan-kyo10@sakuhp.or.jp　赤羽・高見澤

就労相談会
～治療と仕事の両立に関する様々な困りごと～



社会保険労務士による
相談会

ハローワーク長野による
就職相談会
オンラインでの相談も
承ります。

治療と仕事の両立
支援相談会

ご相談・お問い合わせはがん相談支援センターまで

相談無料
要予約

がんサロン「もくらん」今後の予定

2026年

- ● 9月24日（木）ミニミニ学習会
  「感染予防・感染対策を知ろう」
- ●10月22日（木）語り合い
- ●11月26日（木）ミニミニ学習会
  「折り紙を楽しむ」
- ●12月24日（木）語り合い

2027年

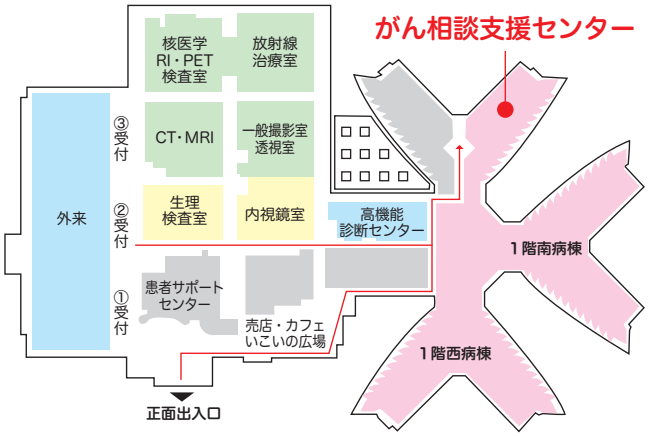
- ● 1月28日（木）ミニミニ学習会
  「体力を維持する運動」
- ● 2月25日（木）語り合い

開催日時：毎月第４木曜日 13:30～15:00
場　　所：佐久医療センター　文化交流室
（参加予約不要）

お問い合わせは「がん相談支援センター」
（直通 0267-88-7184）まで連絡をいただくか、
佐久医療センターのホームページでご確認ください。

ご相談・お問い合わせは
がん相談支援センターまで

佐久医療センター１階平面図



編集後記

忙しい毎日を過ごすあなたへ。
乳がん検診、受けてみませんか？

仕事や家事、子育て、介護……毎日を誰かのために頑張っていると、自分のことはつい後回しになりがちです。「時間がない」「検診はちょっと不安」そんな気持ちも、どうぞそのままお聞かせください。私たち相談員は、あなたの不安や疑問に耳を傾け、安心して検診や治療に向き合えるよう、一緒に考えます。乳がんは、早期に発見し治療することが大切です。ほんの少し、自分の身体に目を向ける時間をつくってみませんか？

頑張っているあなた自身のことも、大切に。

気になることがあれば、いつでもがん相談支援センター窓口へご相談ください。

JA長野厚生連　佐久総合病院佐久医療センター
がん相談支援センター　☎0267-88-7184