

幸せをよぼう！ 検診で予防！

毎年10月は、乳がんの早期発見・早期治療の啓発を目的として、世界中で展開される「ピンクリボン月間」。
Bリーグのアルバルク東京に所属するザック・バランスキーさんは、もっと皆さんに乳がんのことを知ってほしい、自分の体を大事にしてほしいという想いから、毎年10月はピンク色のバスケットシューズを履いてこの活動を支援しています。

INTERVIEW

乳がん × アスリート

インタビュー

アルバルク東京

ザック・
バランスキーさん

ピンクリボン活動を行うことになったきっかけを教えてください。

僕は幼少期をアメリカで過ごしたのですが、NBA(北米プロバスケットボールリーグ)やNFL(米国プロアメリカンフットボールリーグ)を見ていて、毎年10月に選手がピンク色のバスケットシューズやグローブなどを身に付けているのに気づきました。「すごく派手でかわいい色だなあ。でも、チームカラーではないのになんでだろう？」と疑問に思っていたら、母が「ピンクリボン活動っていう、乳がんの活動だよ」と教えてくれました。

その時は子どもだったので、あまりよくわかりませんでした。でも歳を重ねるにつれ、自分が母や姉など周りの女性を大切に思う気持ちをどう伝えようかと考えたとき、「ピンクリボン活動っていいな」と感じたんです。「ずっと健康でいてね」という思いを、バスケのプレーを通じて伝えられる。家族の誰かが乳がんになったわけではありませんが、大切にしていることを行動で伝えたいという小さな思いから始まりました。

結婚し、娘が生まれて守るものが増えた今は、より活動を大切にしていきたいと思っていますし、奥さんとも「二人で健康でいようね」と話しています。

具体的に、どのような活動をしていますか。

本当にシンプルなのですが、10月には絶対にピンク色のバスケットシューズを履いてプレーをしています。「なんでピンク色のシューズを履いているんだろう？」と興味を



＜ザック・バランスキーさんプロフィール＞

1992年、栃木県生まれ。4歳でアメリカに帰国し、10歳で再来日して以後日本在住。駿河大学付属高等学校から東海大学に進学し、2012年・2013年のインターカレッジ(全日本大学バスケットボール選手権大会)で優勝。2015年にトヨタ自動車アルバルク東京(現Bリーグ・アルバルク東京)に入団。毎年10月にピンク色のバスケットシューズを履いて、ピンクリボン活動を広めている。

持ってもらえるところから、乳がん検診やピンクリボン活動を知ってもらいたい。過去にはチームを通じてグッズをつくり、売り上げを寄付したり、メーカーさんに協力してもらい、クラブスタッフがピンク色の時計を試合中につけたりしたこともあります。無理なく一人でも多くの人に共感の輪を広げていくことを目指しています。

年々、ピンク色のシューズを履きたいと言ってくれるチームメイトや別チームの友人も増えています。大々的にSNSで発信してもらう必要はないんです。「やらされている」のではなく、「自分がやりたいくてやっている」ことが重要だと思っています。僕の気持ちを理解してくれて、「俺もそういう活動に参加したいんだけど、いい？」と言ってくれる選手がいて、本当に嬉しいですね。その時は、「ぜひ一緒にやろう！」と伝えています。



© ALVARK TOKYO



© ALVARK TOKYO

活動を始めて、意識の変化はありましたか。

最初は誰にも言わず、メーカーさんに「ピンク色のバスケットシューズはありますか？」と聞くところから始めました。その年の10月が終わった後に「なんでピンク色の

シューズを履いていたか知ってる？」と周りにたずねると、ピンクリボン活動を知らない人がほとんどでした。活動を続けていくうちに、いろんな人から「勇気を与えてくれてありがとう」というメッセージをもらうようになり、活動への気持ちが変わってきましたね。

せっかくアスリートとして表舞台に立っているなら、スポーツをして終わりではもったいない。多くの人に応援をしてもらっているからこそ、この舞台を活かして恩返しをしたいという思いが強くなっていました。

これまでに印象的だったエピソードを教えてください。

活動を始めて2年目が3年目くらいでしょうか。「ザック選手の活動を見て、初めて乳がん検診を受けてみたら、乳がんが見つかりました。早期発見できて、とても感謝しています」とSNSに連絡が来たんです。その方は早期発見ですぐに治療ができたそうで、「活動をして本当によかった」と感じた出来事でした。別の方からは、「母が乳がんで亡くし、とても悲しい思いをしました。一人でも多くの方が救われてほしいのでザック選手の活動を応援しています」とメッセージをもらいました。

皆さんそれぞれが辛い経験を乗り越えながら、僕たちのバスケを見て、僕のピンク色のシューズを見て、「元気をもらっています」と声を届けてくれる。辛いことがあっても笑顔で応援してくれる人がいるから、僕も頑張らなきゃいけない。リアルな声を聞いたからこそ、今では活動を続けていなくてはならないという使命感を持っています。

新たに気付いたことや驚いたことはありますか。

活動を始めたばかりの頃に一番驚いたのは、「男性も乳がんになる可能性がある」ということです。世の中の男性にはあまり知られていないんじゃないかな。そういった意味でも乳がんは女性だけの問題ではないと思います。

また、アメリカでは10月になればスーパーに検診車が来て、誰でも無料で検診を受けられる仕組みがありますが、日本では自治体によっては40代50代でない乳がん検診の費用補助が受けられない場合がありますよね。乳がんは20代から発症する人の割合が増えてきていますし、奥さんと「20代30代でも補助が受けられるようになればいいのに」と話したこともあります。トヨタ健保の制度では、乳がん・子宮頸がんの検診がそれぞれ20歳から1,000円で受けられるんですね。とても充実した良い制度だと思いますし、トヨタアルバルク東京(株)の社員健康診断でも、乳がん検診が選択できるようになりました。皆さんにはこういった制度を積極的に活用してほしいですね。

周りがサポートできることはありますか。

乳がんになったら怖いと思うのは普通ですし、「乳がん検診を受けるのが怖い」という声も聞いたことがあります。少しでも安心して受けてもらえるようにフォローするのは、



パートナーや家族にもできるのではないかな。例えば、乳がん検診一緒に行き、「終わったら映画を見よう」とか「美味しいごはんを食べよう」と誘われたら、行きやすい人も多いのではないかと思います。本人だけでなく、周囲の人も一緒に考えて行動することが心の支えになるのではないのでしょうか。

ほかにも10月にはピンク色のアイテムを身に付けてもらえるといいですね。僕もこの活動を始めた頃、ピンク色のアイテムを身に付けて、周りから「なんで？」と興味を持ってもらい、輪を広げていきました。いきなり乳がんや活動について1~10まで全てのことを理解してもらうのは、なかなか難しい。だからこそ、何かをきっかけに、これまで乳がんについてあまり知らなかった人たちの興味を「0から1」にしていくことが大切だと思います。すると、だんだん「0から1」が増えていき、さらにはその「1」が「2」や「3」になっていく。こういった積み重ねが、みんなで「健康という幸せ」を考えていくことに繋がるのではないかと思います。

最後に、組合員の皆さんへメッセージをお願いします。

乳がんは早期発見・早期治療がすごく大切な病気です。だからこそ、一人でも多くの人に乳がん検診に行ってもらいたいですし、行きやすいように周りの人もフォローしてほしいです。10月にザックのバスケットシューズを見かけたら、「検診に行こうよ」って声をかけ合って、検診に行くのを毎年のルーティーンにしてもらえると嬉しいです。



トヨタ健保は、
乳がん検診啓発を行う
ピンクリボン活動に
賛同しています。

ALVARK
TOKYO

ザック・バランスキーさんが
所属するアルバルク東京の情報はこちら

Instagram
@alvark_tokyo



公式WEBサイト
www.alvark-tokyo.jp



次の
ページ

トヨタ自動車女子ソフトボール部レッドテリアーズの選手と「乳がん」と「子宮頸がん」について学ぼう！

「乳がん」・「子宮頸がん」について学ぼう！



トヨタ健康
保健師

捕手
藤家 菜々子さん

内野手
後藤 実来さん

内野手・キャプテン
鎌田 優希さん

1 限目 | 乳がん

乳がんとは

- 乳房の中の乳腺にできるがん
- 女性ホルモンであるエストロゲン※の働きが原因と考えられている

※主に卵巣から分泌されるホルモン。女性らしい身体作りを助ける役割。

女性で
多いがん

1位

出典：
国立がん研究センター
がん統計



発症しやすい人の特徴

- 初産年齢が高い(出産経験がない)
- 初潮が早い人、閉経が遅い人
- 長期間の経口避妊薬の使用
- 遺伝
- 閉経後の肥満 など

予防方法は※1

2

① セルフチェック

01
見る



鏡の前に立ち、腕を挙げ、色や形を見ます。「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」を確認します。

02
触る・つまむ



4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなで、しこりがないか確認します。
(わきの下もチェック)
また、指で乳頭の根元を軽くつまんで、血混じりの分泌物が出ないか調べます。

03
横になる



仰向けに寝て、乳房やわきの下を触ります。

乳がん
検診モデルを
体験しました

マンモグラフィ

検査時間：約10分 | 推奨年齢：40歳以上

乳房のX線検査で、乳房全体を撮影します。石灰化などの小さい病変を写し出すことができます。

エコー（超音波検査）

検査時間：約10～15分 | 推奨年齢：20～40歳代

乳房の表面に超音波の機械をあてて撮影します。乳房のしこりの有無、大きさ等が分かります。特に乳腺が発達している若年層が対象です。

20代から検診を
受けましょう！

乳がんは40代から発症しやすいがんですが、若い世代にも増えてきています。



2 限目 | 子宮頸がん

子宮頸がんとは

- HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因
- 性的接触により感染
- 自己免疫により多くは自然に消失(自然消失しないと子宮頸がんへと進行)
- 感染初期～子宮頸がん初期はほとんど自覚症状がない
- 若い世代から多く発症

20代～30代の
女性で多いがん

1位

出典：
国立がん研究センター
がん統計



発症しやすい人の特徴

- 性交渉の経験がある
- 免疫力が低下している
- 長期間の経口避妊薬の使用
- 婦人科系の既往歴がある
- 喫煙者 など

子宮頸がんの進行



早期に発見し治療すれば治療率が高く、子宮も温存できる可能性が高いです。

自覚症状がほとんど
ないがん検診が
大切です

予防方法は※1

2

① HPVワクチン

HPVワクチン接種

子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐ予防接種。公費で受けることができます。
・2回、または3回接種(ワクチンの種類や年齢による)

定期接種

対象：小学6年～高校1年相当

👉 キャッチアップ接種

子宮頸がんの定期接種の機会を逃された方を対象に公費によるHPVワクチンの予防接種が行われています。

対象：平成9年度～平成19年度生まれ
過去にHPVワクチンを計3回受けていない方。

期間：2024年度末(2025年3月末)まで。

ワクチンの種類や接種時の年齢により異なります。接種スケジュールなど、詳しくは医師へ。予防接種会場については、お住まいの市町村の予防接種担当部門や、厚生労働省の感染症・予防接種相談窓口へ。

② 定期的に「子宮頸がん検診」

子宮頸部細胞診

検査時間：約10分

子宮頸部の細胞を直接採取して確認する検査です。



ワクチンや
検診有難に感謝する
検診を受ける
ことが大切だね！

子宮頸がん予防には、HPVワクチン接種と20歳からの定期的な検診を!!



※1 がん検診は、発症した病気を早期に発見して、早期の治療につなげることで重症化予防を目的としています。自覚症状がある方は、がん検診ではなく、医療機関を受診してください。

3 限目 | 検診体験

トヨタ健保会館 健診センターで
レディース検診を体験しました！

1 受付



受付の後、更衣室にて検査着に着替えます。
全スタッフが女性※なので安心です。

2 問診



あらかじめ記入した問診票をもとに
現在の健康状態などを聞きます。

3 検査



乳がん
エコー(超音波検査)



子宮頸がん
子宮頸がん検診

ベッドや内診台の上で検査を行います。子宮頸がん検査は、お腹あたりからカーテンで
仕切られているため、診察区と顔を合わせることがないので、落ち着いて受けられます。

※健保会館以外の女性医師対応については、医療機関へ直接お問い合わせください。

終 講

検診の感想をお聞きしました！

イメージしていたより怖さ、不快感、恥ずかし
さはありませんでした。スタッフの方々が、
淡々と的確な指示と配慮をしてくださるので
安心です。検診時
間も思ったより
早く終わるので、
気軽に受けられ
ますね！



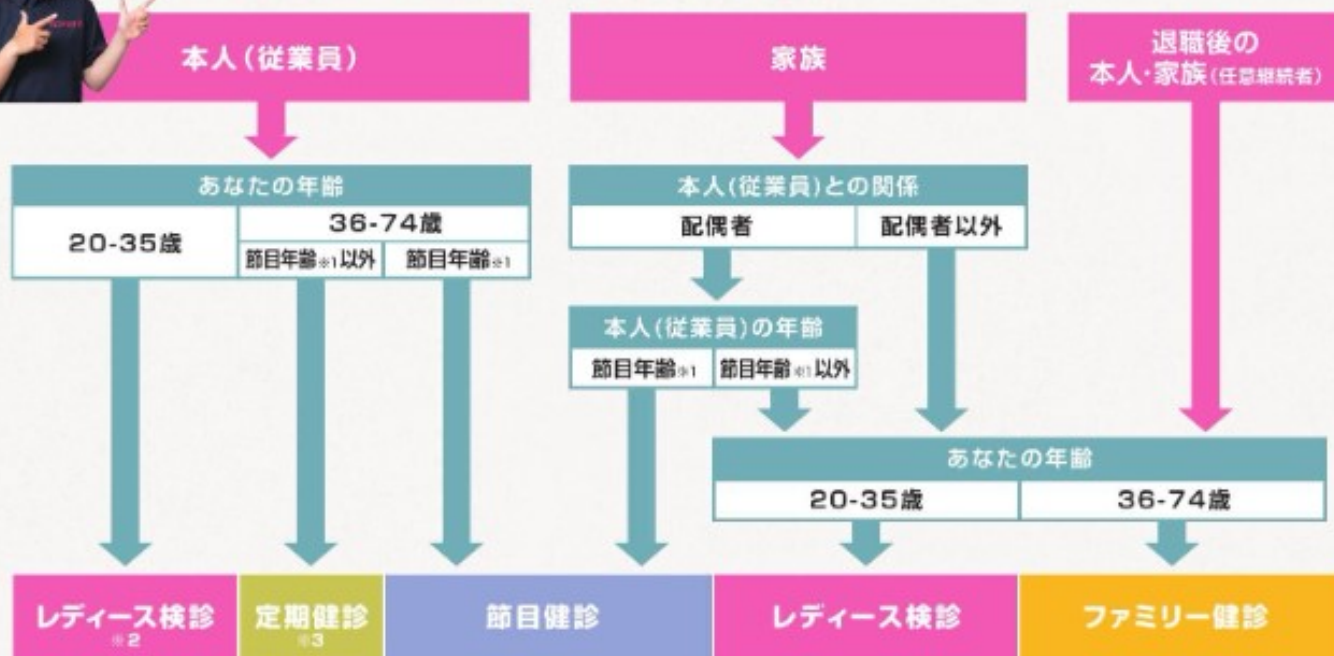
今日の講義を終えて

これまで乳がんや子宮頸がんは年配の方の病
気だと思っていましたが、20代でもかかる方
が多いと知り、セルフケアと定期検診の重要
性を実感しました。早期発見なら治療で完治
する可能性が高いので、将来子ど
もができたときのことを考え
て、がんに限らず自分が病気
にならないように、これから
も定期的に検診を受けよう
と思います。



あなたが受診できる女性のがん検診

(トヨタ健保の組合員でない方は対象外です。)



※1 節目年齢…36,40,44,48,52,56,60,62,64歳

※2 定期健診に乳がん・子宮頸がん検診が含まれる場合、定期健診が優先

※3 定期健診に乳がん・子宮頸がん検診が含まれない場合は、レディース検診

受診方法

節目健診

本人(従業員)へ健診案内が
届きます。ご夫婦でご一緒
にお申込みください。



レディース検診

- ① 受診券の申請
▶ トヨタ健保へ電話 ▶ オンライン申請
- ② 希望受診場所へお申込み



ファミリー健診

ファミリー健診案内を
ご確認ください、
お申込みください。



節目健診・レディース検診・ファミリー健診には、補助があります。また、受診された方には、るるるポイントも付与しています。