

第14回

川越市市制施行100周年記念事業

がん征圧に向けた世界最大級のチャリティ活動

リレー・フォー・ライフ・ジャパン



2022川越



2022年9月18日(日) 10:00~18:30

川越市産業観光館 小江戸蔵里 広場 ほか



ひとりじゃない！今年こそ会場で会いましょう！



### 主な企画

10:00～ 開会式（小江戸蔵里）

10:30～16:30 小江戸川越ハート❤ウォーク（市内全域）  
みんなで川越の街を歩きましょう！

13:00～16:00 KOEDO 寺ピアノ（蓮馨寺）

14:00～15:00 がんサロン川越（小江戸蔵里）

18:00～18:30 ルミナリエ・エンブティーブルセレモニー  
閉会式（小江戸蔵里）

常設企画 サバイバーテント がん経験者の方のお休み・語らいの場です。

会場に来られない方もオンラインで登録し、身の回りを歩いていただくセルフウォークリレーにご参加いただけます。



各会場（小江戸蔵里・蓮馨寺）には駐車場がございませんので、ご来場の際は公共交通機関のご利用及び近隣のコインパーキング等をご利用ください。

主催者においても感染防止に努めますが、皆様も感染予防のため、マスク着用・三密回避等にご協力をお願いします。ご来場やお帰りの時間も自由です。ご自身の健康状態・体調に応じてご参加ください。また、喫煙はがんのリスクを高めるといわれているため、本イベントは禁煙とさせていただきます（喫煙所はありません）。ご協力をお願いします。

主催：公益財団法人 日本対がん協会／リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会

共催：埼玉県 川越市 城西大学

特別後援：アメリカ対がん協会 後援・協力：厚生労働省 他多数

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会 実行委員長 野口悟

事務局：遠藤大介・廣瀬哲也・若海敬司 〒350-0011 埼玉県川越市久下戸1962-2

電話：049-235-0878 / 090-4387-6158 FAX：049-235-0836 公式サイト⇒

メール：waka0878@jasmine.ocn.ne.jp <http://relayforlife.jp/kawagoe/>



## リレー・フォー・ライフとは？

リレー・フォー・ライフ（命のリレー）は、1985 年にアメリカで始まりました。この活動はがん患者さんやそのご家族を支援し、地域社会全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティ活動です。

全世界で約 30 か国、約 4,500 か所で行われ、2021 年は、日本でも全国 48 か所で実施されています。

## リレー・フォー・ライフの使命 ～ Save Lives(人の魂を救う) ～

★三つのテーマ★

### ★Celebrate(祝う)

がんの告知を乗り越え、今を生きているサバイバーや家族などの支援者を讃え・祝福します。

### ★Remember(しのぶ)

がんで亡くなった愛する人をしのび追悼します。また病や悲しみと向き合っている人たちを敬います。

### ★FightBack(立ち向かう)

がんの予防や検診を啓発し、征圧のための寄付を募り、がんで苦しむ人、苦しむ人がいなくなる社会をつくります。

リレー・フォー・ライフでは、人生において一度でもがんの告知をうけ、がんと共に生きる方を「サバイバー」、サバイバーを支える家族や医療従事者、協力者の方を「ケアギバー」と呼んでいます。

## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022川越 プログラム

当日の状況(天候・感染状況)により、開催方法・プログラムの予定が変更になる場合があります。

最新情報は、公式 Facebook・Twitter・ホームページにより公表いたします。

小江戸蔵里(受付&メイン会場)	蓮馨寺(サブ会場) 及び 街なかでの企画
10:00 開会式 (~10:15)	9:45 川越クレアモール献血ルーム OPEN
10:30 ハート❤️ウォーク開始 (~16:30)	10:30 ハート❤️ウォーク チェックポイント開始
11:00 検診車によるがん検診体験 (~16:00)	特別メニューの提供やコラボ企画があるかも？
14:00 ミニがんサロン (~15:00) 15:30 ミニレクチャー(始めてみようお口のケア“口活”) 協力:埼玉県歯科衛生士会川越支部、オハヨー乳業(株)	12:45 KOEDO 寺ピアノとのコラボ(蓮馨寺) ストリートピアノを楽しみましょう！(~16:00) 飛び入り歓迎。皆さんも弾きに来ませんか？
17:30 寄付金額発表等 (~17:45)	
18:00 ルミナリエ・エンブティーブルセレモニー ひきつづき 閉会式 (~18:30)	18 時からは、小江戸蔵里に集合し、 エンブティーブルセレモニーに参加しましょう。

### 常設企画 サバイバーズテント・手形フラッグ

開催本部脇のサバイバーズテントは、皆様の交流や休憩を目的としたテントです。

- ① 特別な記念品(バンダナ・缶バッジ・紫のマスク等)を差し上げます。
  - ② 来場記念に手形を押すことができます(手形フラッグ)。
  - ③ お口の健康について、相談できます。サンプル品提供あり(先着順)。
- ※入場時には、手指消毒及び検温等による体調確認をさせていただきます。



## YouTube チャンネル(啓発セミナー・投稿動画)

リレー・フォー・ライフでは、がんやご自身の健康について考えていただくセミナーを開催しております。

講義形式だけでなく、患者と医師とのコミュニケーション、大人のがん教育等ユニークなセミナーなども開催しております。感染予防のため、ことしのセミナーは YouTube チャンネルでの配信となります。



サバイバーズテントで、啓発セミナーの動画を上映しています。

YouTube

予定内容(講師は、埼玉医科大学等に依頼。都合により、内容が変わる場合があります)

- ★腎臓がんで手術ができないと言われたら？～薬物療法選択の注意事項～
- ★支持医療科 がんの診断から治療中～治療が終わっても～再発しても、こころもからだも支え続けます。
- ★免疫チェックポイント阻害剤治療の特徴と副作用対策 ★がん教育を受けられなかった大人たちのためのがん教育
- ★育もう 患者力！(医師・薬剤師患者の薬局・診察室あるある)

# 小江戸川越ハート ❤ ウォーク

## 適度な運動とバランスのよい食事で、健康増進とがん予防！

健康の保持・増進のためには、普段から意識して身体を動かして、適正なエネルギー量を消費するとともに、身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事量を維持することが大切です。ウォーキング(歩く)は、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、健康効果が高く、手軽な運動です。肥満や生活習慣病の予防・改善のほか、脳の活性化、ストレス解消、老化防止に繋がります。



楽しく元気よく、季節を感じながら、小江戸の街を歩きましょう！

見慣れた風景にも新しい発見があるかもしれません。

### スタート・ゴール会場 小江戸蔵里（川越市新富町 1-10-1）開催本部テント

スタート受付時間 9月18日 10:30 から ゴール受付時間 16:30 まで

### ★ハートウォークの目的★

#### 1. 歩いて健康・がん征圧を目指そう！

皆さん自身の体力・体調を考慮して、目標歩数を決め、小江戸の街を歩いてください。なお、目標歩数を達成するための参考として、実行委員会が定めたモデルコースをご用意しています。

「コースマップ（P5）」「普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表（P6）」をご覧ください。  
また、このイベントでは、全参加者の歩いた歩数を集計し、以下の目標歩数を目指します。

### 目標歩数は みんなで 1,019,000歩

この歩数は、2022年のがん罹患数予測(一年間にがんに罹患した方の推計人数)をもとに決めたものです。サバイバーお一人お一人を想い共に歩きましょう。出典：国立がん研究センター「がん罹患者数予測(2022年)」

#### 2. 身近だけど、よくわからない疾患「がん」について知ろう！

がんは、とても身近な病です。日本人の2人に1人が生涯のうちにがんに罹患し、年間で亡くなる人の3割ががんで死すると言われています。がんの予防だけでなく、あなたや大切な人がサバイバーとなったときにも、ひとりで悩むことの無いように、リレー・フォー・ライフは活動しています。川越の街に設置したモデルコースに、がんやリレー・フォー・ライフについて知ることができるチェックポイントがあります。

#### ご寄付についてのお願い

チャリティを目的としたイベントですので、参加費の代わりに一人1,000円以上のご寄付にご協力をお願いしております。集められた寄付金は、（公財）日本対がん協会を通じて、がん征圧及び患者支援のために使用されます。（高校生以下の方、サバイバーの方は基本無料）

寄付の目安…1,000円～ ※ご寄付をいただいた方には、ささやかながら記念品を差し上げます。



# 小江戸川越ハート♥ウォーク

参 加 要 領

ハートウォークは、日本対がん協会及び当実行委員会が実施するリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 川越及び川越実行委員会が行うセルフウォークリレーのオープニングキャンペーンとして開催します。ハートウォーク(開催本部・チェックポイントの設置)は、9月18日のみとなりますので、ご了承ください。



参加者の皆様は、万全な体調管理のもと、ご自身の責任でご参加くださいますようお願いします。  
現在、医師の治療を受けている方については、医師と相談の上ご参加ください。

1. 熱中症を防ぐため、十分に水分をとりながら参加してください。
2. 途中具合が悪くなった場合は、無理をせずに休憩をお取りください。
3. 交通事故・けが等のないようお気を付けください。
4. 小学生以下の方が参加する場合は、保護者又は大人の方と一緒にご参加ください。
5. 参加中のご購入品に関するごみについては、ご購入店舗への返却又はお持ち帰りにご協力ください。

## 目標歩数について

皆さんの健康状態や目標消費エネルギー等をもとにご自身で設定していただきます。目標エネルギー計算方法は6ページをご覧ください。歩数集計には、専用のスマホアプリまたは、ご自身でお持ちの歩数計などを使用します。なお、実行委員会がご用意するモデルコースには、目標歩数達成のヒントとして参考歩数を表示しています。  
もちろんスマートフォン・歩数計などをお持ちでない方も参加可能です。

その場合、参加及び歩数の集計方法は、受付でご説明いたします。

## 専用スマホアプリ「minpo」と「セルフウォークリレー（SWR）」について

2021年、日本対がん協会は、オンラインウォークイベントに参加するためのスマホアプリ「minpo」を導入しました。こちらのアプリではセルフウォークリレーとして、全国各地で行われるリレー・フォー・ライフに参加できます。日頃、ウォーキングを趣味とされている方は、日々の運動がチャリティにつながりますので、ぜひご参加ください。

なお、川越実行委員会では、9月18日(日)から10月17日(月)までの期間、SWRを実施します。SWRには、特定のコース・チェックポイントはありません。期間中は時間制限もなく、いつでも参加(歩行記録)やチャリティが可能です。アプリのインストール、参加登録方法は、開催本部や日本対がん協会のSWRサイトにてご案内します。



**セルフウォークリレー期間中の全体目標歩数は、15,000,000歩です。**

## 寄付金の納入方法

① 会 場 開催本部テント(受付)に設置している募金箱にいれる。  
(9月18日のみ) 記念品をお渡ししますので、開催本部スタッフへお声がけください。

② We b ファンドレイジングツール「コングラント」にアクセスし、クレジットカードで支払う。  
イベント名称「RFL【川越】2022セルフウォークリレー」

## 協賛店舗について

チェックポイント及び協賛店舗様は、本事業の趣旨にご賛同の上、ご好意でご協力いただいております。  
本事業に関するお問い合わせ・ご意見については、各店舗様ではなく当実行委員会へお願ひします。

## SNSでリレーの輪を広げよう！

この活動を多くの方に知っていただくため、あなたの力を貸してください！！

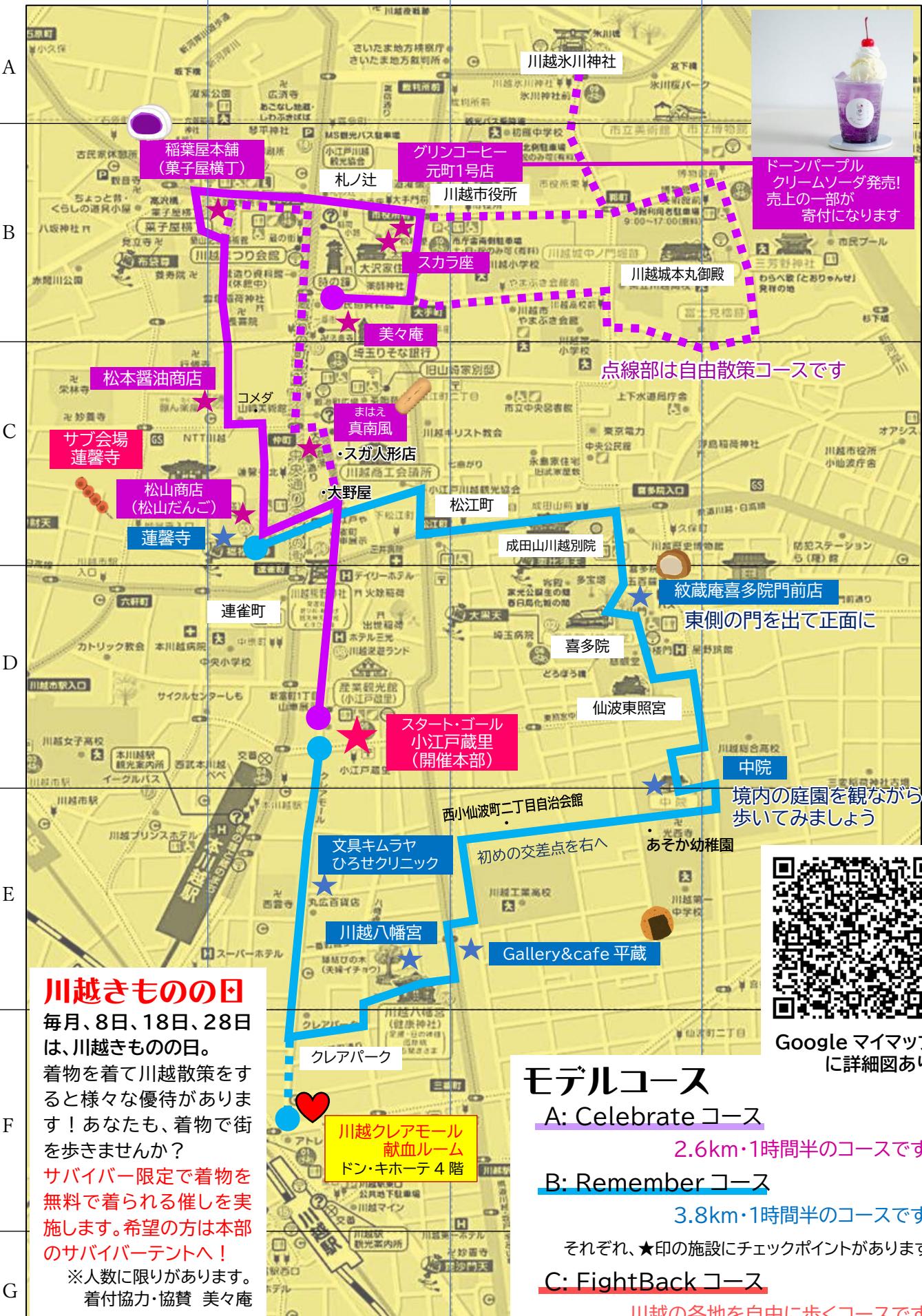
参加中の楽しいひと時、美しい風景、おいしい食べ物、つぶやきなど、みなさんのSNSで発信してください。

その際は、ぜひ次のハッシュタグを！ #川越 #がん #リレーフォーライフ #小江戸蔵里

#サバイバー #きもの #ストリートピアノ #クリームソーダ

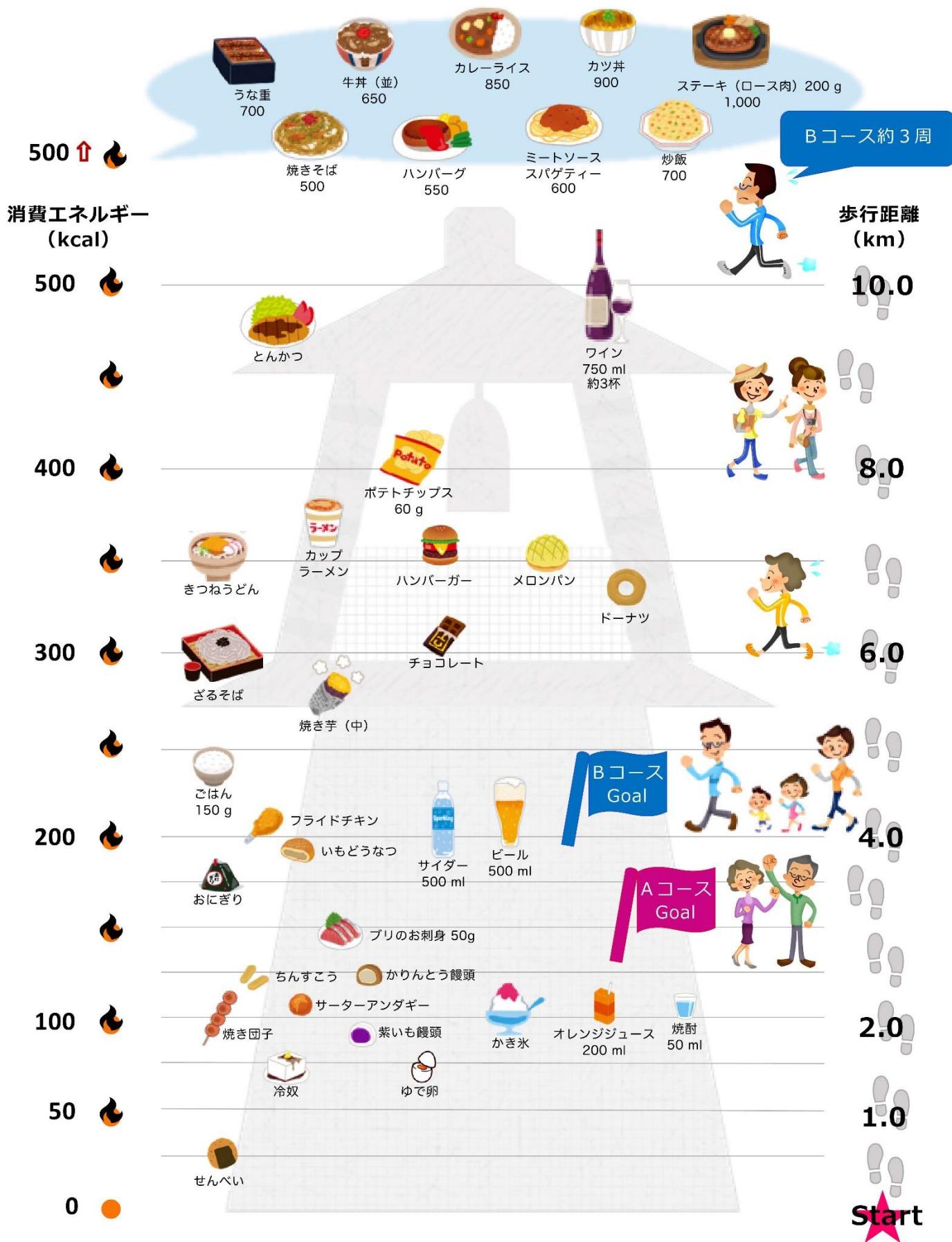
# 小江戸川越ハート♥ウォーク Course MAP

1 2 3 4



Google マイマップ  
に詳細図あります。

## 普通歩行時の消費エネルギー量と同量の食品目安表



## いますぐできるがん予防～禁煙とがん検診～

禁煙とがん検診は、今すぐにご自身ができる、効果的ながん予防です。

対象年齢になったら(主に40歳以上、検診の種類によって異なります)お住まいの自治体で、がん検診を受けましょう。

川越市内にお住いの方は、川越市公式サイト(右のQRコード)で検診の日程や受診方法をお調べいただけます。



川越市「がん検診」



川越市マスコットキャラクター  
ときも

早期発見と適切な治療がうけられれば、

がんは決して治らない病気ではありません。

### がんを防ぐための新12か条

(2011がん研究振興財団)

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がついたら、  
すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

## 献血にご協力を！

リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会では、献血運動に協力しています。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、日本赤十字社では、みなさんに献血のご協力をお願いしています。なお、輸血用血液製剤の多くは、不慮の事故等に伴うものだけではなく、がん(悪性新生物)の患者さんの治療に使用されている割合が高いのが現状です。今年は、会場での献血は実施していませんが、下記の常設施設で献血をお受けしています。

川越クレアモール献血ルーム 川越市脇田町4-2(ドン・キホーテ川越東口店4階)電話 049-225-8760

受付時間 【成分献血】9:45~12:30/14:00~16:30  
【400・200mL】9:45~17:30

## がんサロン川越 14:00~15:00(蔵里ギャラリー)

実行委員会では、奇数月にがんサロンを開催しています。今回はミニサロンとして、リレー・フォー・ライフの会場(小江戸蔵里・ギャラリー)で行います。病気についての素朴な疑問や日常を元気に過ごすためのヒントを得たい方、仲間とおしゃべりしたい方、お気軽にご参加ください。また、今後の開催予定は、公式サイトでお知らせしています。



がんサロン

## 音楽のチカラ～ストリートピアノ～ 12:45~16:00(蓮馨寺境内)

音楽を聞くと、身体が自然に動いたり、懐かしい気持ちになったり、楽しい気持ちになりますよね。今年のリレーでは、蓮馨寺で行われているストリートピアノ「KOEDO 寺ピアノ」とのコラボイベントを行います。ショット演奏してみたい方、音楽でみんなを元気づけたい方、ぜひ蓮馨寺にお越しください。

## 参加チーム一覧(申込み順)

(一財)医療・福祉・環境経営支援機構、日本医療科学大学、ソニー生命保険株式会社、SAIPE 4 大学チーム、NPO 法人彩の国ウルトラプロジェクト(チーム SUP)、県内がん相談支援センター、城西大学、あけぼの埼玉、チーム E-jan、リンパチーム、MDRT、Team 彩の国 他

## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022 川越実行委員会

名誉大会委員長：川合善明(川越市長)

実行委員長：野口悟 副実行委員長：飯田友美子／柴野潤一／野村真実／村田勇

事務局：遠藤大介／廣瀬哲也／若海敬司 会計責任者：岡部健司 顧問：儀賀理暁／細谷治

委 員：穴田佐和子／阿部雅美／市川秀郎／伊良波玲子／岡本美代子／島田利治／関口俊一

　　蓼沼光夫／椿雅行／内木雅也／舟橋園恵／堀由美子／牧すずえ／山田正義

サポートー：伊藤雅子／黒澤令子／小松里佳子／小宮山泰子／佐藤信一／白木誠／関口浩子／関隆志  
　　濱野澄人／廣瀬順子／舟橋一浩／松山英彰／八木拓也／山田すみ江

# ルミナリエセレモニー、エンプティーテーブル

18:00~18:30

ルミナリエセレモニーは、サバイバーを称え、ケアギバーを励まし、また、亡くなられた方を偲ぶため、想い想いのメッセージを灯すリレー・フォー・ライフの重要なイベントです。また、エンプティーテーブルは、がんによって亡くなり、この会場に来ることができなかつた方を追悼するため、静かな音楽が流れる中、詩の朗読を行います。



## ルミナリエ



白いバッグにご自身の想い、  
家族や友人へのメッセージを  
書いて、会場に並べます。  
1枚につき 500 円以上の  
寄付をお願いします。  
※サバイバーの方のご寄付は  
不要です。

## エンプティーテーブル

ルミナリエセレモニーの中で行われる象徴的なセレモニーです。皆の想いを胸に黙とうを捧げます。

がん医療の夜明けを信じて……

## ご協賛企業の皆様(順不同・敬称略)

横田建設(株)／川木建設／金子歯科医院／(株)ワンウェイ／(学)城西医療学園日本医療科学大学／アポクリート(株)／城西大学／(株)埼玉クリーンサービス／ana 治療院／(株)鈴木薬局／コカ・コーラ／(株)若海工務店／献心会川越センター・クリニック／さつまいも大学／川越小江戸ロータリークラブ／川越小江戸アクティブロータリー衛星クラブ／埼玉医科大学国際医療センター／埼玉医科大学総合医療センター／ひろせクリニック／(学)医学アカデミー薬学ゼミナール／昭和工業(株)／(有)亀屋紋蔵／三井病院／サンパークス(株)アイリス調剤薬局／三光建設(株)／ふわふわソシアルクラブ・福島洋子／(有)埼玉不動産鑑定所／池袋病院／フローリスト花和／オハヨー乳業(株)／(株)みやこ不動産／三上工務所／glincoffee 元町1号店／(株)日本トリム／(株)日本在宅ケア教育研究所

### 特別協賛 — ナショナルスポンサー —

### 順不同・敬称略



総合教育  
生涯学習機関 **ECC**



あなたの未来を強くする



## ご後援団体・協力団体の皆様

厚生労働省／(一社)埼玉県医師会／(一社)川越市医師会／(社福)埼玉県社会福祉協議会／埼玉県立がんセンター／日本赤十字社埼玉県支部／(公社)埼玉県看護協会／(公社)埼玉県診療放射線技師会／(一社)埼玉県薬剤師会／(一社)埼玉県病院薬剤師会／(公財)埼玉県健康づくり事業団／(公社)埼玉県歯科衛生士会川越支部／(公社)埼玉県理学療法士会／(一社)川越市歯科医師会／(一社)川越市薬剤師会／(社福)川越市社会福祉協議会／(財)医療・福祉・環境経営支援機構全国協議会／埼玉県教育委員会／川越市教育委員会／川越商工会議所／(公社)川越青年会議所／未来クラブ／大東文化大学／東邦音楽大学／J:COM 東上・川越／(株)まちづくり川越 その他多数

リレー・フォー・ライフの主役は、あなたです。みんなの願いが、このイベントの実現につながっています。

来年も、皆様とお会いできるのを実行委員一同楽しみにしております。ごきげんよう。