

住民の行動を変える ナッジ等の行動科学的アプローチ

溝田 友里

＜希望の虹プロジェクト＞事務局
静岡社会健康医学大学院大学 准教授
厚生労働省 健康・生活衛生局参与／医政局参与

* 本スライドの内容はすべて講師個人の見解であり、所属機関の公式的な見解を示すものではありません。

令和8年度第1回 奈良県・市町村長サミット（2026年5月22日）

0

はじめに

溝田 友里（みぞた ゆり）

静岡社会健康医学大学院大学 准教授
厚生労働省 健康生活衛生局 参与／医政局 参与

専門：疫学・行動科学

○**疫学**→ 食事や運動などの生活習慣と病気との関係を調べて、健康になる方法を見つける

○**行動科学**→ 人の心理や行動を調べて、健康になるための行動をとってもらう



- ・NHK総合 ガッテン! : 「乳がん検診」 (2018年)、「大腸がん」 (2020年)
- ・NHK総合 あさイチ! : 「大腸がん検診」 (2020年)、「乳がん検診」 (2023年)
- ・NHK総合 あしたが変わるトリセツショー : 「高血圧」 (2024年)、「がん検診」 (2024年)、「肺がん検診」 (2025年)

協力 小澤 恵美 NHK チーフプロデューサー
「ガッテン!」 & 「トリセツショー」を15年以上担当

1

がんの統計

がんになる確率

男性が生涯で「がん」になる確率は？

40%

50%



60%

生涯で「がん」になる確率

男性

65.5%



女性

51.2%



女性は2人に1人、男性は3人に2人に近づきつつある

(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2022.9.15更新)をもとに作成

(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

がんで亡くなる人の数

奈良県で、がんで亡くなる方の割合は？



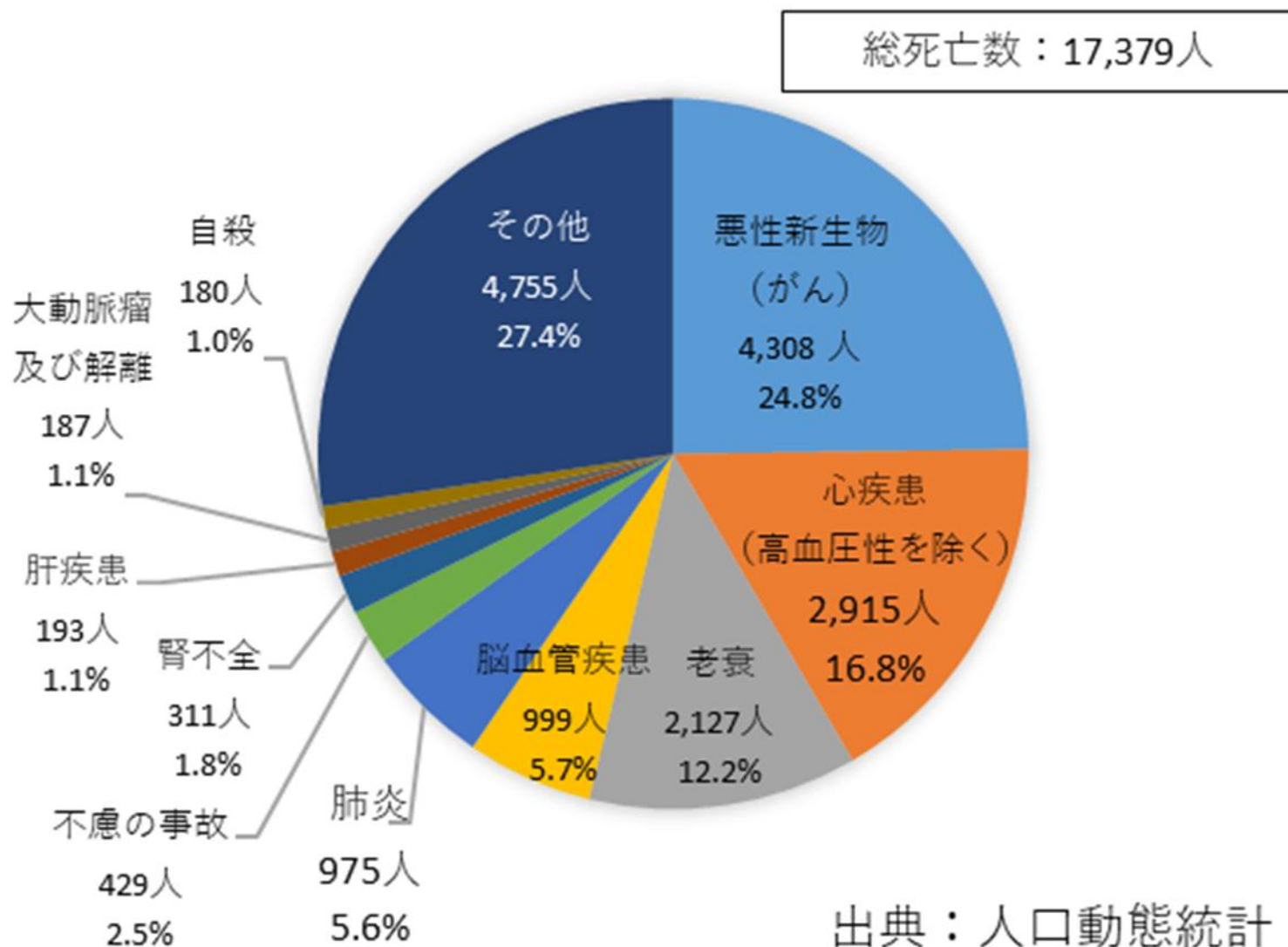
5人に
1人

6人に
1人

奈良県の令和6年の総死亡数
約17,000人のうち、**24.8%**が
がんで亡くなっています



奈良県の主な死因別死亡数（令和6年）



女性のがんによる死亡

令和6年に日本でがんで亡くなった**女性**のうち、最も多いがんの部位は？

乳がん

肺がん

大腸がん



日本

1 番目 大腸がん

2 番目 肺がん

3 番目 膵臓がん

4 番目 乳がん

奈良県

1 番目 肺がん

2 番目 膵臓がん

3 番目 大腸がん

4 番目 乳がん



男性のがんによる死亡

令和6年に日本でがんで亡くなった**男性**のうち、最も多いがんの部位は？

胃がん



肺がん

大腸がん

日本

1 番目 肺がん

2 番目 大腸がん

3 番目 胃がん

4 番目 膵臓がん

奈良県

1 番目 肺がん

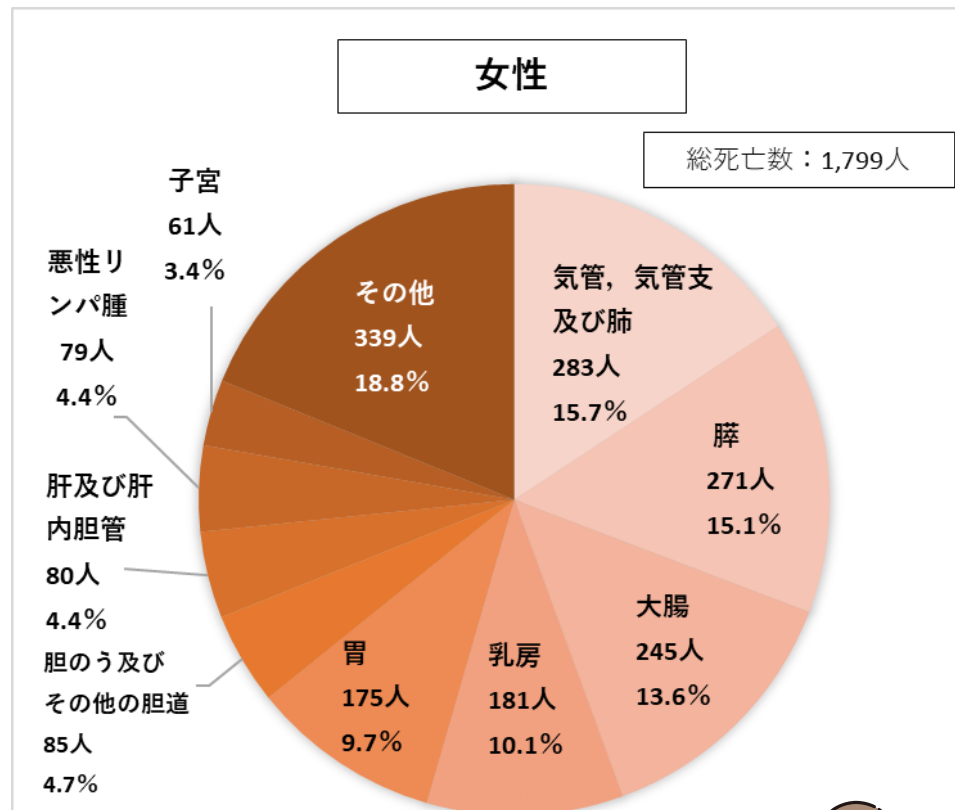
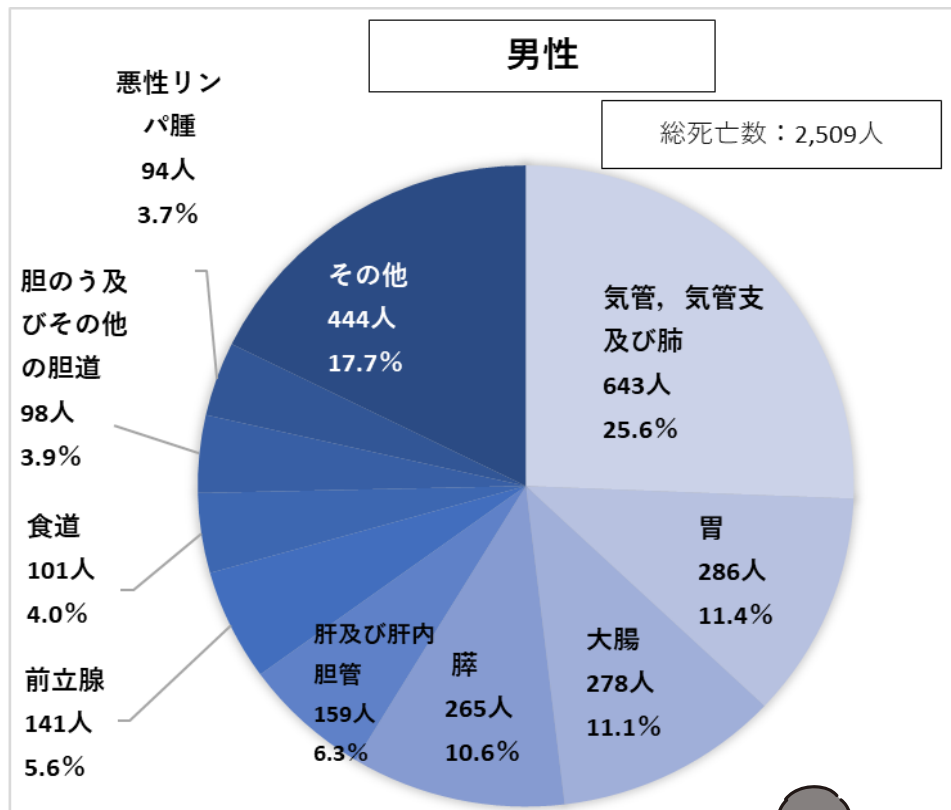
2 番目 胃がん

3 番目 大腸がん

4 番目 膵臓がん



奈良県のがん部位別死亡割合（令和6年）

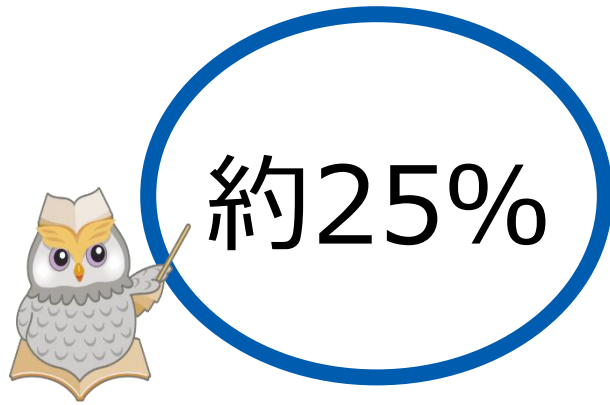


2

がんの予防

クイズ

がんの原因として、喫煙、感染（肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス等）、飲酒、塩分摂取、肥満等が知られています。
女性のがんの原因のうち、生活習慣や感染はどのくらいの割合？



約35%

約45%

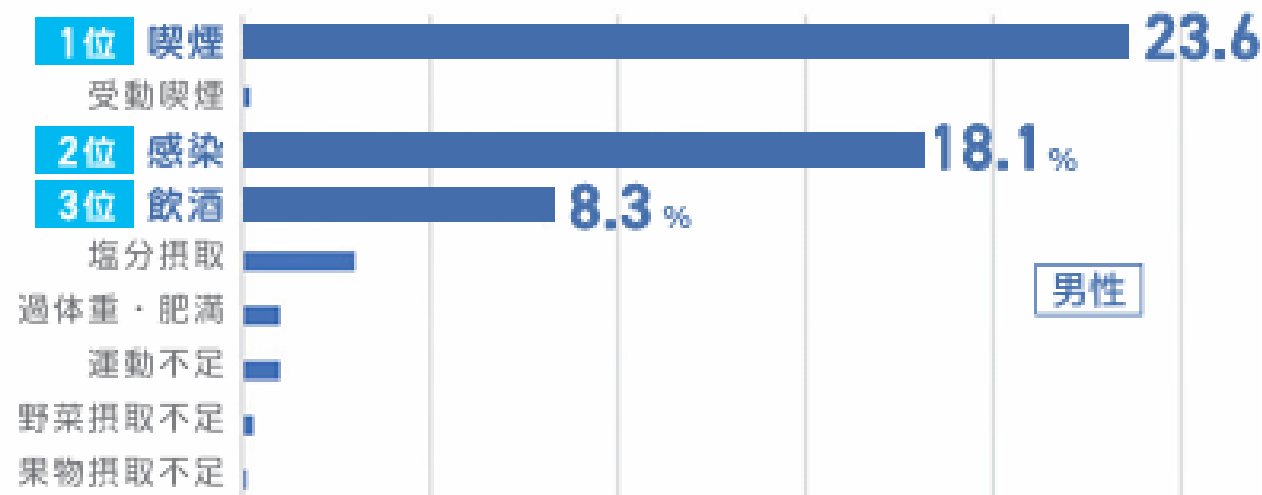
女性のがんの
25.3%



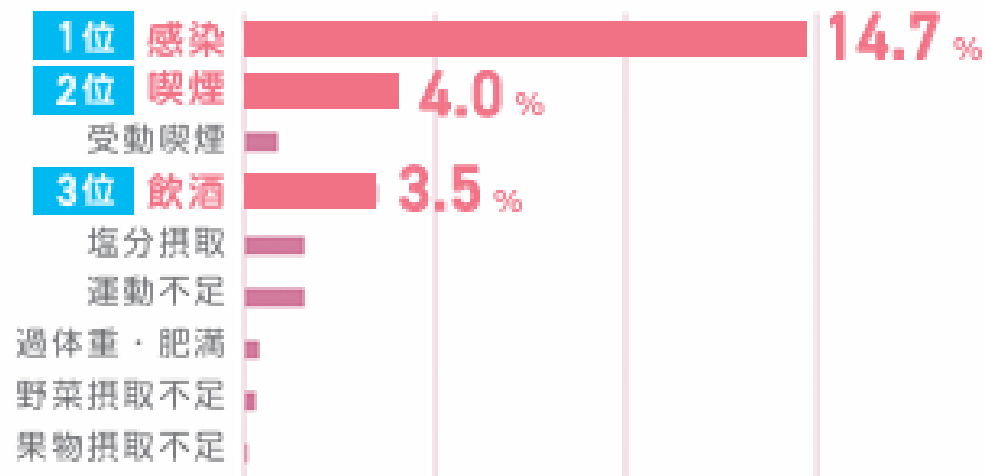
男性のがんの
43.4%



がんの原因（生活習慣・感染）



男性のがんの
43.4%



女性のがんの
25.3%



推奨されているがん予防方法

①禁煙する

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける

②節酒する

- お酒を無理に飲まない
- 飲む場合は以下のいずれかの量までにとどめる

・日本酒: **1合** ・ビール大瓶(633ml): **1本**
・焼酎・泡盛: **原液で1合の2/3**
・ウィスキー・ブランデー: **ダブル1杯**
・ワイン: **グラス2杯程度**



③食生活を見直す

● 減塩する

1日あたりの食塩
摂取量の目標

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満



● 野菜と果物を食べる

1日あたりの目標

野菜	350g
----	-------------

● 熱い飲み物や食べ物は冷ます

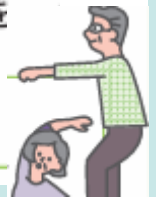
④身体を動かす

18歳～64歳

- ・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を**1日60分**
- ・息がはずみ汗をかく程度の運動は**1週間に60分**

65歳以上

- ・強度を問わず、身体活動を**毎日40分**程度



⑤適正体重を維持する

- 太りすぎ、やせすぎに注意する
- BMI 値が基準値内である

男性:**21～27** 女性:**21～25**

〈BMIの計算方法〉

$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

クイズ

5つのがん予防方法（禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重の維持）を実践したら、がんのリスクはどのくらい減る？

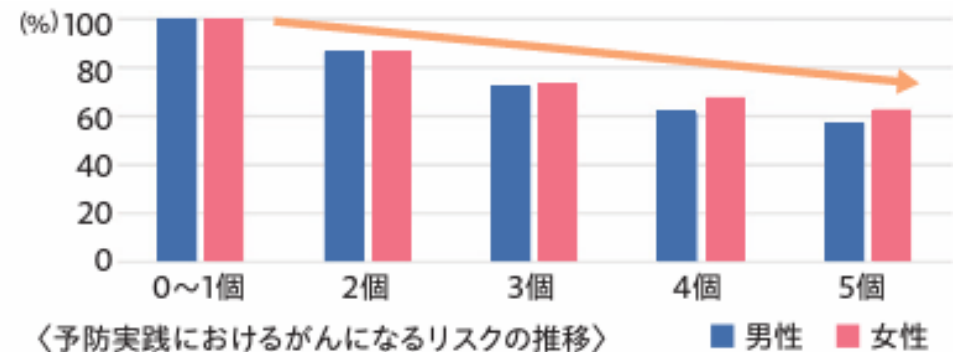
10%

でも…



50%

5つのがん予防方法を実践することで、がんのリスクを**約半減**させることができます。



がんの原因（生活習慣・感染）



男性のがんの 約55%

女性のがんの 約75%

は原因が十分わかっていない



がんを防ぎきれない

男性のがんの
43.4%



女性のがんの
25.3%



がんを防ぎきることが
できないからこそ、
がん検診を定期的に受けて
がん早期発見することが
とても重要

3

がん検診

がん種ごとの5年相対生存率

- 胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは、早期(Ⅰ期)に発見されれば90%以上治る※。
- 肺がんについては、早期に発見すれば80%以上治る※。

検診がん種別の病期別5年相対生存率(2014年診断症例)

	全体	Ⅰ期	Ⅱ期	Ⅲ期	Ⅳ期
胃がん	72.5%	95.9%	70.6%	42.8%	6.2%
肺がん	45.0%	83.7%	52.1%	28.9%	7.6%
大腸がん	72.6%	94.8%	88.2%	77.5%	18.6%
子宮頸がん(女)	75.1%	95.4%	80.4%	64.5%	26.7%
乳がん(女)	92.5%	99.8%	95.7%	81.5%	39.8%

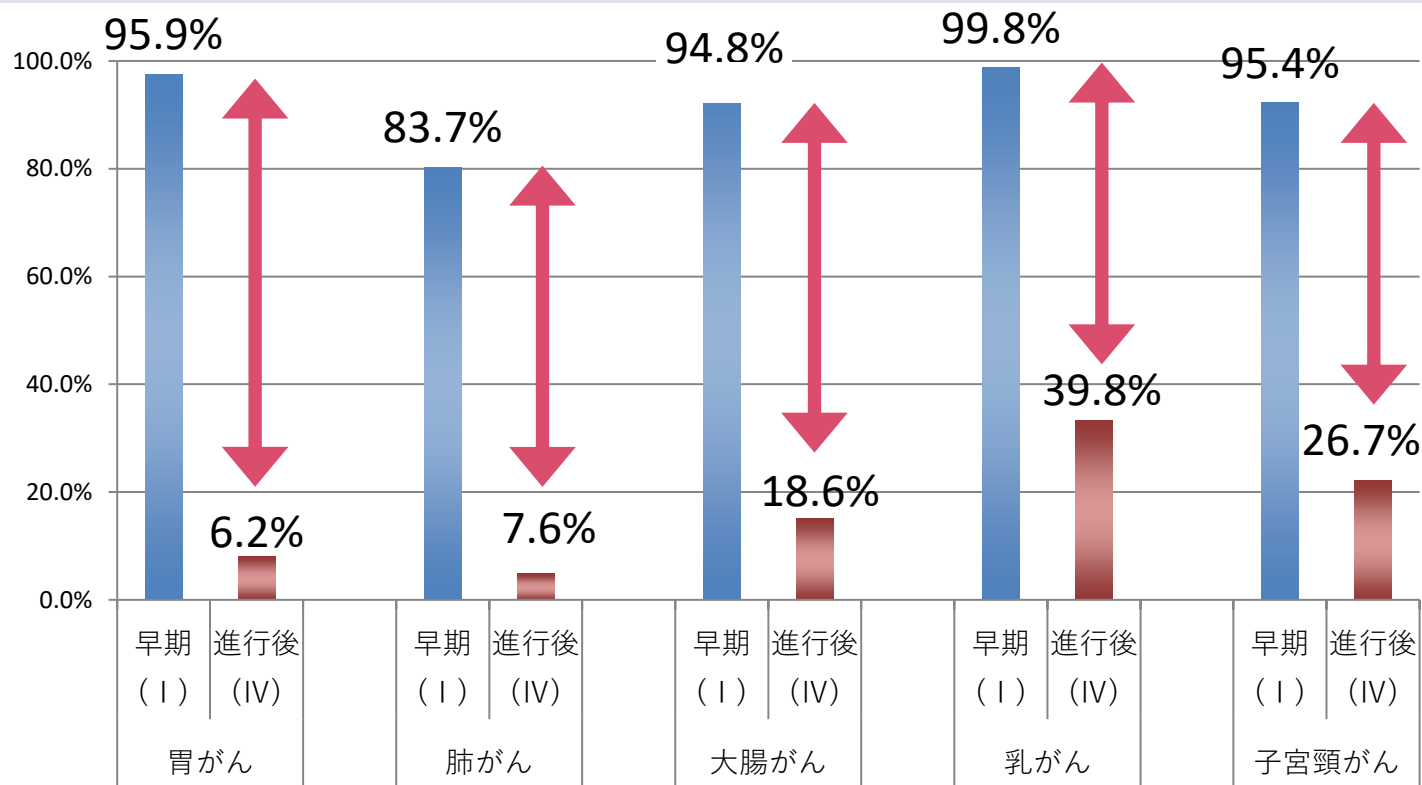
- 5年相対生存率とは、あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表す。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味する。(がん情報サービス https://ganjoho.jp/public/qa_links/dictionary/dic01/modal/5year_relative_survival_rate.html)
- 本データは、国が指定するがん診療連携拠点病院等を含む院内がん登録実施施設のうち、要件を満たす一部集計対象施設から収集した院内がん登録情報を用いて集計されたものであり、全数調査ではない。

※本スライドでは、がんと診断されてから5年以上生存した場合を「治る」と定義している。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」 <https://hbcr-survival.ganjoho.jp/>

早期発見と進行後発見の違い

がんになってしまったら、早期に発見することが大切



生存率の差

15.5倍

11.0倍

5.1倍

2.5倍

3.6倍

平均
7.5倍

- 5年相対生存率とは、あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表す。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを意味する。（がん情報サービス https://ganjoho.jp/public/qa_links/dictionary/dic01/modal/5year_relative_survival_rate.html）
- 本データは、国が指定するがん診療連携拠点病院等を含む院内がん登録実施施設のうち、要件を満たす一部集計対象施設から収集した院内がん登録情報を用いて集計されたものであり、全数調査ではない。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」

<https://hbc-s-survival.ganjoho.jp/>

クイズ

奈良県のがん検診受診率は、全国のなかで高いほう？

とても
高い

平均
くらい



とても
低い

都道府県ごとのがん検診受診率の順位で、
奈良県は **5つのがん種すべてかなり低い**

がん検診の受診率（奈良県の順位）

全国のなかでもかなり低い！



伸びしろだらけ！

奈良県	2007	2010	2013	2016	2019	2022
胃	35位	40位	36位	41位	27位	34位
肺	42位	44位	46位	45位	38位	44位
大腸	24位	34位	34位	34位	33位	36位
乳	-	38位	40位	37位	33位	43位
子宮頸	-	36位	40位	41位	32位	36位

ナッジ等を活用したがん検診受診勧奨

- ナッジやソーシャルマーケティング等を活用したがん検診リーフレットを使うことで、受診率が**最大約7倍上昇**
- がん検診（乳、大腸、子宮頸、胃、肺）**や肝炎ウイルス検査などの受診勧奨資材の電子ファイルを**無償提供中**
- 毎年200程度の市町村が資材を利用**

（がん検診受診率向上＜希望の虹プロジェクト＞ <http://rokproject.jp/kenshin/>）



今年度は、〇〇市より
0,000円の助成*があります！

〇〇市在住の40歳以上の女性には、2年に1度、約0,000円の助成ができるため、自己負担金0,000円で乳がん検診が受けられます。

今年度の助成対象の方

乳がん検診（マンモグラフィ）は助成がない場合、一万円を超える高価な検査です。ぜひこの機会に受診しましょう。

検査費用 約〇〇〇〇円
— 助成金 約〇〇〇〇円
自己負担金 〇〇〇〇円

※現金が支給されるわけではありません。

今年度の受診期限は

平成〇〇年〇月〇日

例年、受診期限が近付くと大変混み合います。お早めにご予約・ご受診ください。

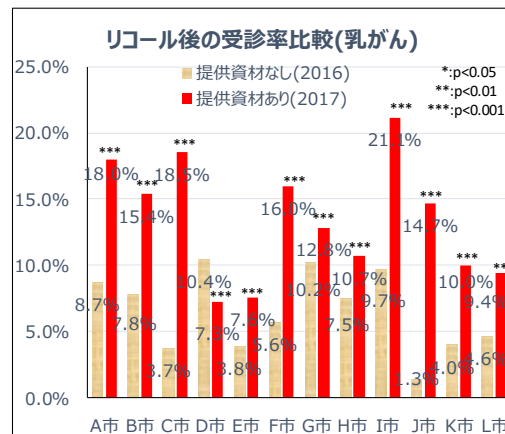
（裏表紙）

「0円で受けられます」だけではなく、「自治体から10,000円の助成があります」とすることで、**本当は高価な価値のある検診が今なら安く受けられる**というお得感を強調（インセンティブ）【Attractive】

「検診を受けようかな」と思ったタイミングを逃さない
通販のイメージで「今すぐこちらでお申込みを！」【Timely】

「毎年、受診期限が近づく大変混み合います。お早めにご予約・ご受診ください」

←「みんなも受けている」（社会規範）【Social】
←「自分だけ受けないと損！」（損失回避）【Attractive】



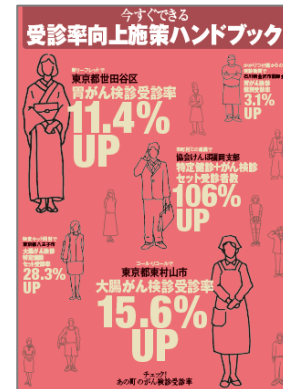
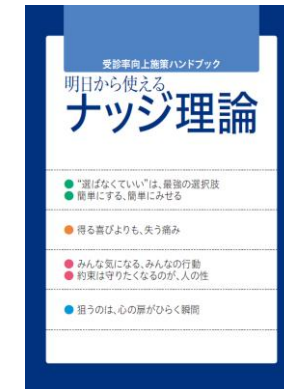
がん検診資材提供「希望の虹プロジェクト」

希望の虹プロジェクトHP (<https://rokproject.jp/>)



- (提供している資材)
- がん検診・精密検査
 - 婦人科受診・更年期症状
 - 肝炎ウイルス検査
 - 禁煙外来受診勧奨

(資材利用自治体数)
毎年 約200～300程度の市町村が利用



発行：厚生労働省
監修：国立がん研究センター保健社会学研究部



4

NHKのテレビ番組と連動した 「がん撲滅キャンペーン」

マスメディアを活用したがん検診・精密検査受診勧奨

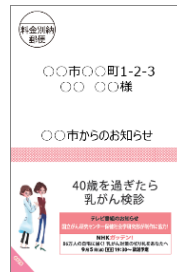
目的：ナッジやソーシャルマーケティングなどの行動科学を応用し、マスメディア及び自治体との協働による
新たな環境的アプローチにより、**全国一斉**に国民のがん検診および精密検査の受診行動を促す

- ・伝えるべき情報の監修
- ・視聴者へのメッセージ作成

事務局
希望の虹プロジェクト

- ・受診者数増加の効果が実証された受診勧奨資材の開発と自治体へのファイル提供
- ・自治体への参加の呼びかけ

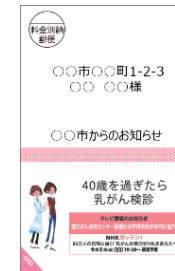
全国放送テレビ
(約1,300万人が視聴)



がん検診
未受診者
(数十万人)



全国自治体
(数百の市町村が参加)



- ・おなじみのバラエティ番組から、'おもしろくがん検診の必要性やがんに関する知識を伝える
- ・同時に、出演者が**受診勧奨資材**を見せて、**受診を呼びかける**
- ・**番組公式HP**にも受診勧奨資材を掲載
→ **関心と受診意図を同時に高める**

- ・**番組放送前後**に、自治体から対象者個人にがん検診の通知を届ける
→ **放送内容の自分事化**
→ **国民ひとりひとりに直接のアプローチが可能**
(対象であることや、金額を伝え、申込み方法を指示)

成果：マスメディアと個別受診勧奨の組み合わせによる、新しい効果的な全国規模の受診勧奨により、
一部の参加市町村では、前年同時期と比較して、がん受診率が向上した（1.1～7倍）

第1弾：
乳がん検診
2018年9月

【第1弾】NHKとの連携による乳がん検診受診勧奨

(NHK／全国自治体／希望の虹プロジェクト) 2018年9月5日

- NHK「ガッテン！」の放送のタイミングにあわせて、全国44都道府県360市町村から86万人に個別の受診勧奨はがきを送付するプロジェクト
- はがきは「がん検診受診率向上＜希望の虹プロジェクト＞（2008年～）」で開発・提供されているものを使用

NHK「ガッテン！」(※) テーマ “乳がん検診”
→ プロの力で乳がん検診の重要性を楽しく伝え、
知識を増やし、関心を高める(認知の変化)



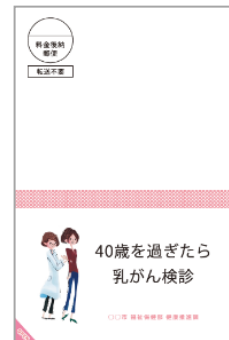
同じタイミングで市町村から自分宛の乳がん検診の
受診案内と番組告知が届く
→ テレビの内容の自分事化(動作指示ときっかけ)

乳がん検診を「受けようかな」と思ったタイミングを逃さず
受診申し込み結びつける

↓
テレビと個別勧奨の組み合わせによる相乗効果

(放送後)

- 「申込みの電話が朝から鳴りやみませんでした」放送後3ヶ月間で、前年度と比べて受診率が1.5～7.6倍
- 一般の方・がん経験者の方から放送翌日だけで、NHKに1000件を超える激励・お礼のコメント
- SNSを通じての受診の呼びかけの広まり
- 「NHK 第一制作センター長賞」(青少年教育番組・文化福祉番組・経済社会情報番組・生活食糧番組・科学環境番組)



ガッテン！
「86万人の自宅に届く！乳がんで死なないための切り札をあなたへ」
[総合]9月5日(水) 午後7:30～8:15 (予定)
<http://www.nhk.or.jp/gatten/articles/20180905/index.html>

毎年1万人以上の女性が命を落とす「乳がん」で死なないための重大発表！
発信源は日本のがん医療の拠点、国立がん研究センター。
乳がんでも最も大切なのは早期発見だが、今回乳がんが死なないための「切り札」が、なんとあなたの自宅に直接届く！？番組をきっかけに全国の自治体を巻き込んだ、前代未聞のプロジェクト。その切り札が届くのは、40歳以上の乳がん検診の未受診者86万人！実はもう、あなたの自宅に届いているかも…。

【ゲスト】飯尾和樹 はしのえみ 山根千佳
【司会】立川志の輔 小野文恵
【語り】山寺宏一



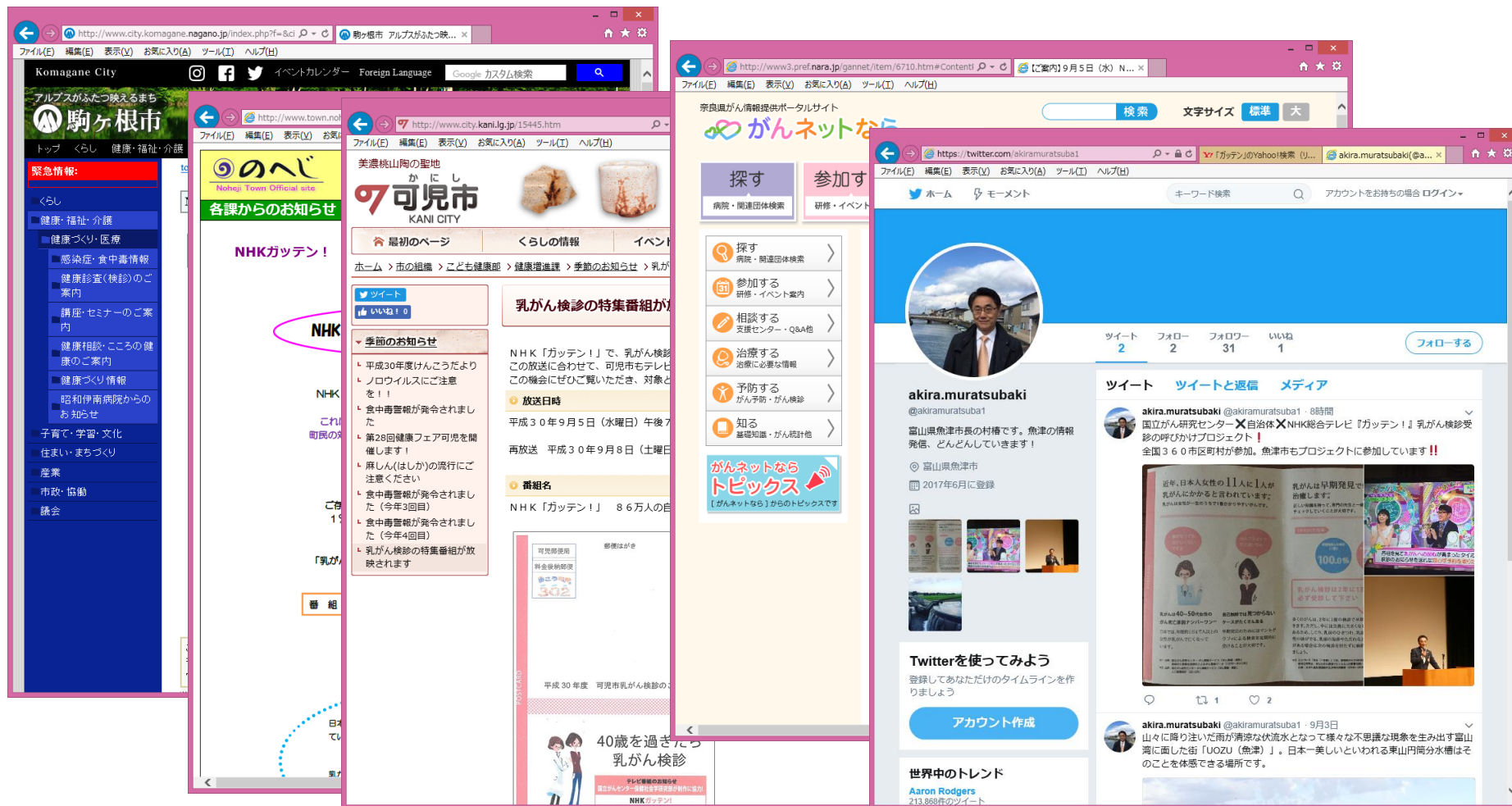
(※) NHK「ガッテン！」 毎週水曜 NHK総合 19:30～20:15

- 1995年から20年以上続く人気番組であり、多くの人の視聴が見込まれる
- 公共の福祉につながる実験的な試みに関心が高く、科学番組としての評価も安定
- 数々の健康ブームを生むなど放送後の反響の大きさの実績がある

たくさんの自治体が参加

内閣府 第5次基本計画策定専門調査会
第2回安心・安全ワーキンググループ
配布資料3より抜粋 (2020年3月16日)

44都道府県、360を超える市区町村から約86万人への送付の申し込み



（奈良県）がん撲滅キャンペーン これまでのご協力市町村

第1弾

（2018年9月5日）

乳がん検診

7市町村が参加

明日香村、上牧町、**橿原市**、桜井市、大和高田市、**吉野町**、斑鳩町

NHK ガッテン！（2018年9月5日）

「86万人の自宅に届く！乳がんで死なないための切り札をあなたに」

ガッテン！
乳がん対策の切り札
あなたの自宅に届く!?

乳がん検診 受診率100%へ!?
世界初! 86万人大作戦!



NHK ガッテン！（2018年9月19日）

「知らなかった！ ひき肉絶品ニューワールド」



放送後の反応：受診者の増加

- 「申込みの電話が朝から鳴りやみませんでした」
- 予約枠が埋まり、増設や申込み期限の延長で対応した市町村も
- 一部自治体の速報値では、放送後3ヶ月間で、前年度と比べて受診率が
1.5～7.6倍に増加

今回の乳がん検診のハガキ、開いてみて検診行かなきゃって思わせてくれた。その後ガッテンの特集見てすごく納得。長い年月をかけて工夫されたものだったんだね。本当に効果抜群。導入してくれた我が市にも感謝だわ。



予想外の反応：一般の方からの応援コメント

放送翌日にNHKに1000件を超える応援コメント

と、ご挨拶はここまでにさせて頂きまして・・・

今回このようなメールを送らせていただいた理由は“大感動”にあります。

ガッテン！は今年で放送24年目を迎える長寿番組で、これまでに何度もがんをはじめとする病気をテーマに取り上げました。しかし、今回ほど視聴者に高評価（驚くことに男性も！）をいただき、「意義深い」「ガッテン史上最高の番組」とお誉め頂いたことは、正直我々の予想をはるかに超えた反響でした。

今もNHKに問い合わせや激励が千件以上寄せられておりますが、その極一部を別紙に抜粋しました。
もしよろしければ御目通しくださいませ。

予想外の反応：一般の方からの応援コメント

★50代男性

国立がん研究センターの溝田さんの努力には頭が下がる。こうした人々の存在とそうした人々が講じてくれている広報活動のあれこれを知らせてもらえるだけでも十分に意味があると思う。溝田さんは見た目も美しい方だが、これも大きなポイントではないだろうか。番組中で指摘されていたように、やはり啓蒙活動のキモはとにかく「関心を持ってもらうこと」に尽きる。芸能人が乳がんで亡くなった、あるいはこれを克服したといったニュースが大きな広報効果を持つことも、広報を担当する方がテレビ向きのルックスなのも、すべては広く注目してもらうための重要なファクターなのだ。

★20代女性

今日のガッテンすごい！テレビを利用してがん検診を促進させようと思いつく、しかも行動までうつせる、こんな人がいてくれるおかげで私たちは助かるんだね。有難いよ。 #ガッテン

★40代女性

今日のガッテン見てよかった。検診率アップの方法を懸命に考えてきたあの溝田さん・・・怖いから行きたくないとか言っててごめんなさい。検診はがき届いたら必ず行きます。

予想外の反応：受診の呼びかけの広がり

- ツイッターやブログの「検診を受けよう」
- がん経験者の方や一般の方からご連絡 「お手伝いできることはありませんか？」

ためしてガッテンの乳がん話、健診受診率向上に向けての数々が凄くいいしこれを機に健診率跳ねあがるといいなあ。

ガッテンと乳がん検診のコラボ、凄くいいと思う！良いテレビの使い方だと思う。検診ハガキ来てたら、めっちゃテンション上がるやろー。来てる人いいなあ🎵

ためしてガッテンの乳ガン検診の促進企画すごい(*^v^*)♪たくさんの方が受けるといいね。

乳がん検診の啓蒙番組の放送日（今日のためしてガッテン）前後に自治体からお知らせハガキが届き、検診率を上げる取り組み。これで救われる人も多数出てくるかもしれない。裏でガン撲滅に熱心に取り組む人がいることを知るだけでも、意識が変わってくる。#NHK

なかなか感動するな。これは。受けましょう。86万人の自宅に届く！乳がん で死なないための切り札をあなたへ - NHK ガッテン！ NHK ガッテン！「86万人の自宅に届く！乳がん で死なないための切り札をあなたへ

この企画すごい！テレビ放映に合わせて市区町村が受信ハガキを送る。ぜひ受信ください。86万人の自宅に届く！乳がん で死なないための切り札をあなたへ - NHK ガッ

「40歳を過ぎたら乳がん検診」のハガキ、1週間前に届いた。11人に1人というけど、高校の同窓会でまさにそんな感じだった。受けた事ない人は受けて欲しい。#ガッテン

乳がん検診の受診率あがるといいな。ガッテンと一緒にみていた3歳が、さっそくマンモというワードを覚えて、パジャマを両手で挟んでマンモマンモ言ってる。

予想外の反応：印刷業者さん



pageとは

page展は、1988年開催以来、2019年で32回目を迎える、印刷メディアビジネスの総合イベントです。

会場内では、ビジネスに役立つカンファレンスやセミナー、ブース内での商談が活発に行われており、顧客拡大や情報交換の場としてご利用いただけます。

展示会期：2019年2月6日（水）～8日（金）10：00～18：00
展示会場：サンシャインシティ 展示ホールB・C・D
主催団体：公益社団法人 日本印刷技術協会（JAGAT）
後援・協賛：経済産業省、他関連界団体を予定
出展社数・小間数：162社・546小間（page2018実績）
入場料：1,000円（税込）
来場者数見込み：70,000人

特別ゾーンセミナー

ツイート いいね！

2月6日(水) 12:10～12:50

場所：展示ホールB デジタル×紙×マーケティングゾーン

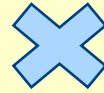
**【DPMS-3】命を救うダイレクトメール～
ソーシャルマーケティングを活用したがん検
診受診勧奨資材の開発と、NHK「ガッテ
ン！」と連動した86万人へのはがきの送付～**

第2弾：

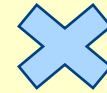
大腸がん検診精密検査

2020年1月～2月

第2弾として 「ガッテン!」「あさイチ」とのコラボによる大腸がん精検受診勧奨



全国自治体



希望の虹プロジェクト

- 大腸がん検診の精密検査の未受診者に向けたリーフレットを作成し、放送に合わせて自治体から送付

○番組告知チラシ

「その血...“痔”じゃないかも!?」
大腸がん撲滅プロジェクト

国立がん研究センター
National Cancer Center Japan
がん対策情報センター
健康増進科学研究所 溝田友里

×

ガッテン!
あさイチ

放送予定「ガッテン!」1月29日(木) 総合 19:30~
「あさイチ」2月20日(木) 総合 8:15~

便潜血検査で異常あり!でも...
「どうせ“痔”(じ)”かなんかでしょ?」
と思ってしまうことはありませんか?
「それは間違いです」
知っているようで知らない大腸がん...
その実像をお届けします!

○ ガッテン! (2020年1月29日放送)

大腸がんの精密検査をとりかたいてほしいです。

あなたは**大腸がんの可能性**があります。
便潜血検査で異常あり!でも...
「どうせ“痔”(じ)”かなんかでしょ?」
と思ってしまうことはありませんか?
実は、便潜血検査で異常あり!でも...
「どうせ“痔”(じ)”かなんかでしょ?」
と思ってしまうことはありませんか?
実は、便潜血検査で異常あり!でも...
「どうせ“痔”(じ)”かなんかでしょ?」
と思ってしまうことはありませんか?

高年齢が認められた方々のうち**3人に1人から**
がん・ポリープが見つかっています。
精密検査を受けましょう。

便潜血検査すれば**9割以上**が診断できます。
検査とがん治療が同時に...
精密検査を受けましょう。

女性のがんのうち
最も多い死因は大腸がんです。
精密検査を受けましょう。

便潜血検査すれば**9割以上**が診断できます。
検査とがん治療が同時に...
精密検査を受けましょう。

リーフレットを続々お届け!

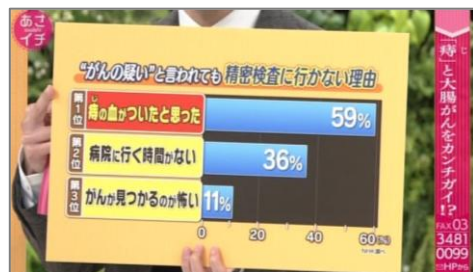


国立がん研究センター
がん対策情報センター 健康増進科学研究所
溝田 友里さん

要精密検査です
という結果の通知が来たときに

大腸がんの精密検査に行かない? 風邪の理由?

○ あさイチ (2020年2月20日放送)



大腸がん検診

痔は検査に関係ない事はよく聞いてたので知っていたのですが、生理中の検査はどうなんですか?検査しなきゃいけない日に生理になってしまい、薬の定結果は要検査。でも2日のうち1日は大丈夫で、生理の日に取った分が引っ掛かったので放免中です。

堀玉 梨 40代 夢見ママ

国立がん研究センター
がん対策情報センター 健康増進科学研究所
溝田 友里さん

「要精密検査です」
という結果の通知が来たときに

大腸がんの疑いでも、
病院に行かないのはなぜ?

03 3481 0099

（奈良県）がん撲滅キャンペーン これまでのご協力市町村

第1弾

（2018年9月5日）
乳がん検診

7市町村が参加

明日香村、上牧町、**橿原市**、桜井市、大和高田市、**吉野町**、斑鳩町

第2弾

（2020年1月29日）
大腸がん精密検査

9市町村 + 2 が参加

天理市、**橿原市**、五條市、田原本町、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、**吉野町**
（野迫川村、三宅町）

第3弾：

5つのがん検診

2024年10月

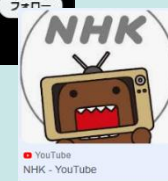
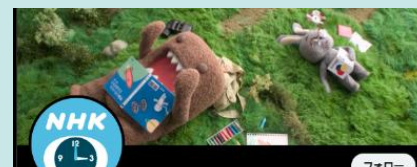
【第3弾】NHK×全国自治体×＜希望の虹プロジェクト＞の協働による 5がん検診受診勧奨「がん撲滅キャンペーン」

NHK「あしたが変わるトリセツショー」2024年10月17日（木）

- 過去最大規模で、5つのがん種を対象に、個別受診勧奨とNHKの番組放送を組み合わせ、「（資材を使って）お手元にこんなご案内が届いていませんか？この機会に、がん検診を受診してください！」と各番組で呼びかけ
- 約280自治体から150万人にがん検診受診勧奨資材を送付
- 参加全自治体名を番組放送内（10/17本放送、11/14放送後の反響、両再放送）、番組公式HP、キャンペーンHPに掲載

【テレビ番組】あしたが変わるトリセツショー、あさイチ、ドーもNHK等
ゴールデンタイム＆高視聴率番組で20～30歳代を含む幅広い年代に訴求
（単純計算で約3,500万人）

【NHK公式SNS・YouTube】
総フォロワー数662万人相当



（放送後）

- 翌朝から申し込み増加。一部自治体の速報値では、放送後1ヶ月間で、前年度と比べて受診率が **1.1～7.3 倍**
- SNS等の反応 放送中→「うちの自治体も参加してる！」、「〇〇市参加してない！」、「〇〇市も協力してほしい」
放送後→「検診受けます」、「申し込みました」、「検診受けよう！」、「受けてほしい！」、「〇〇市ありがとう」
- トリセツショー **放送開始から歴代2位のQRコード読み込み数**を記録（放送時間の45分間だけでも**21万5,000件**の読み込み）
- 一般向けのがん検診リーフレットPDFのダウンロード数は**17万9,000件**
- 1か月後の「声＆喉のアンチエイジング術★1日4分人生革命SP」（2024年11月14日）で放送後の反響を放送

（奈良県）がん撲滅キャンペーン これまでのご協力市町村

第1弾

（2018年9月5日）
乳がん検診

7市町村が参加

明日香村、上牧町、**橿原市**、桜井市、大和高田市、**吉野町**、斑鳩町

第2弾

（2020年1月29日）
大腸がん精密検査

9市町村 + 2 が参加

天理市、**橿原市**、五條市、田原本町、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、**吉野町**
（野迫川村、三宅町）

第3弾

（2024年10月17日）
5つのがん検診

14市町村が参加

天理市、**吉野町**、大和郡山市、十津川村、三郷町、明日香村、宇陀市、高取町、御所市、広陵町、葛城市、安堵町、香芝市、生駒市

NHK あしたが変わるトリセツショー（2024年10月17日）

「がん対策のトリセツ」



NHK あしたが変わるトリセツショー（2024年11月14日）

「声と喉のトリセツ」

がん検診受診率UP プロジェクト速報!

放送後の反響（一部）

- 番組放送中からXによるたくさんの<つぶやき>、放送後も様々なかたちで一般の方が発信
- **企画への賛同**：「ありがとう」、「感動した」、「意義深い企画」、「成功するといいね」
- がん検診を受ける行動へとつながる：「検診受けます」、「予約しました」
- **がん検診受診への呼びかけの広まり**：「がん検診受けてほしい」、「がん検診は大切」
- **最も投稿数が増えたのは、参加自治体名が流れた瞬間**：「我が市も参加してる！」、「案内届いてた！」、「うちの市は参加してないのか・・・」、「うちに届くといいな」
- 放送後、複数の方から、番組をきっかけにがん検診を受診し、がんが見つかったとの感謝のメール



なんか感動してる **#トリセツショー**

X グッドウェイ @tabaco5320



トリセツ、今日はがん対策なんだけどもなんと自治体によっては放送後にがん健診の案内がすぐ届くの？面白いというかこういうタイミング逃さないの大切よなあ。いいきっかけになるよね。

X noza8ouji @noza8ouji



この先生のがん検診プロジェクトはすごいな。感動しちゃう。私も初期で発見できたから今元気にしてる。早期発見はすごく大切なことだね。この取り組みが成功しますように。 **#トリセツショ**

X mitsunyan:ll kakashi @mitsunyan



こういう取り組みは素晴らしい。 **#トリセツショ**

X Tみ @gurukosaminn9



NHK「明日が変わるトリセツショー」。今夜はがんの啓発回 **がん**は早期発見が大事！でも検診の受診率が上がらない...だから放送で関心の高まった直後に全国の自治体と連携して検診案内を送って受診率を上げる試み。これぞNHKしかできない芸当！という感じで、ちょっと感動した...ちゃんと検診受けよう。



トリセツショーの**がん**検診呼びかけ特集よかったな 番組と全国自治体とコラボするなんて、前代未聞！びっくりした **がん**は本当に早期発見早期治療が大事だよ👍👍 **#トリセツショー**

X グレーケン @nemunemukunai



全国の自治体をまきこんだ前代未聞の大プロジェクト！「がん対策のトリセツ」- あしたが変わるトリセツショー - NHK こ、これはすごい！！！！: (´η´) ㄥ:世界が変わる nhk.jp/p/torisetsu-sh...

X ゆいかみ 🌟🌟🌟🌟 @yu2ha1

放送後の反響（一部）



数年振りにがん検診に行こうと思わせていただきました🙏 明日、早速電話してみます👍 #あしたが変わるトリセツショー

✕ ろきさん*低浮上 @sikodeloxo



トリセツショー見ながら区の肺がん検診予約した👍 先生の思惑通りだ #トリセツショー

✕ おにぎり🍙 @treeslounge_tw



これ見てガン検診の予約したよ 来週検診行ってくるよ あしたが変わる #トリセツショー」
x.com/nhk_pr/status/...



がん検診いきましょうね、の回。前にも自治体と組んでやってなかったっけ？(ためしてガッテンの頃かな)(ガッテンから番組関係者は続いているのか?) なんだかんだ、検診の予約を入れてしまいました。やらなきゃって思った。ありがとう。 #トリセツショー

✕ miminyu @mimiplu



がん検診行かなきゃ👍 #石原さとみ #トリセツショー

✕ 晴耕雨読🐶🐱 @373noshimano



NHKのトリセツで、がん検診の大切さを特集した番組に合わせて多くの自治体でがん検診の案内を発送するプロジェクト実施！これはすごい。マスメディアの影響をいい方向に使ってる。心の波がおさまらないうちに予約！みんながん検診受けて！

✕ piyomama @piyomama_index



すげえな。NHKたまにはいい事するじゃないか。トリセツショーと連動して実行動変容を促すとか画期的。がん検診は受けた方がいい。まじで。死にたくないなら。

✕ king @kingkatsur1



NHKすごい👍。NHKのトリセツ。「がん」のとりせつを見た。いいじゃんNHK凄く良い事やっているじゃんと思った。こういうの支持します😊(石原さとみさんも綺麗だったなあー！👏)

✕ なんなん @dangosanyo

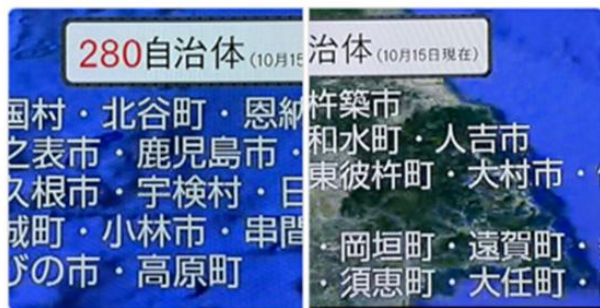


あしたが変わるトリセツショー、自治体のがん検診案内をがん特集のこの番組の終わった後に郵送するととても良い取り組み！でもうちの自治体はこないらしい😭

✕ グラコ @mrikograco

放送後の反響（一部）

トリセツショー 公共放送番組使って意識づけその後 280の自治体から健診案内が届くと言うこれはとても興味深い実験ですね 11月の検診受診結果も楽しみ 追跡して報告 還元して行くってのがとても重要ですね 九州はこの自治体に住んでると 手紙来るそうだと #トリセツショー #がん検診 pic.x.com/A3St3szu91 x.com/nhk_pr/status/...



市長が替わった事だし 検診案内届くとイイなあ... まあ来ないってなると ガンになっても知らんけどって感じなのかなあ #トリセツショー がん検診 pic.x.com/OKCAJYU9NW



豆腐屋じょに〜(遠征時 アル中(笑) @tales_poru

我が自治体は協力してたー！ いいぞ #トリセツショー

音波 #otoha # @Megu_Rhy_thm

〇県〇〇市！入ってた！ #トリセツショー

オオウメ @tohmey

おい、My自治体 やっとらんのかい #トリセツショー

椎名 @nui_kana

見終わった後、ちょうど健診のハガキ来てたから受けようかな、と言う家族、ハガキよく見たらトリセツショー企画の案内だったからやっぱりタイミングって大事だ。〇〇市の女性には案内行っそう？ x.com/mineda_mayu/st...

トリセツショー、晩ごはん食べながら見た。視終わってすぐに〇〇市のHPでがん検診の事を調べて来た。それで決めた。がん検診、受けます。手始めに、子宮がんと乳がん。明日じいやに連絡とって予定の調整する。 #あしたが変わるトリセツショー #デーモン閣下

#ばらがす(一時避難用) @GariOni_2nd

第4弾：
肺がん検診
2025年9月

【第4弾】 NHK×全国自治体×＜希望の虹プロジェクト＞の協働による「がん撲滅キャンペーン2025」 NHK「あしたが変わるトリセツショー」 2025年9月18日（木）19:30～

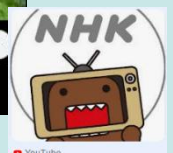
＜北海道、九州・沖縄地区＞ 9月24日（水）23:50～

- **肺がん検診**をテーマとしたNHKの番組放送と、**自治体による個別受診勧奨**を組み合わせ、番組で紹介しているリーフレット／はがきが視聴者の手元に届くようにする。リーフレットには番組放送予定も記載し、テレビ番組に誘導。
- 47都道府県、約300市町村が参加、約110万人にリーフレット／はがきを送付・手渡し
- 一般向けHP <https://media.rokproject.jp/torisetsu2025/>

【テレビ番組】あしたが変わるトリセツショー きのうの健康
ゴールデンタイム & 高視聴率番組で、幅広い年代に訴求



【NHK公式SNS・YouTube】
総フォロワー数662万人相当



（放送後）

- 一部自治体の速報値では、**受診率が1.1倍～7倍に増加**
- 番組放送中からXによるたくさんの＜つぶやき＞、放送後も様々なかたちで一般の方が発信
 - **企画への賛同**：「ありがとう」、「感動した」、「意義深い企画」、「成功するといいね」
 - **がん検診を受ける行動へとつながる**：「検診受けます」、「予約しました」
 - **がん検診受診への呼びかけの広まり**：「がん検診受けてほしい」、「がん検診は大切」
 - **社会貢献への思い**：「自分も貢献した」、「周囲の人を救いたい」
 - **最も投稿数が増えたのは、参加自治体名が流れた瞬間**：「我が市も参加してる！」、「案内届いてた！」、「うちの市は参加してないのか・・・」、「うちに届くといいな」
- 放送後、複数の方から、番組をきっかけにがん検診を受診し、がんが見つかったとの感謝のメール

（奈良県）がん撲滅キャンペーン これまでのご協力市町村

第1弾

（2018年9月5日）
乳がん検診

7市町村が参加

明日香村、上牧町、**橿原市**、桜井市、大和高田市、**吉野町**、斑鳩町

第2弾

（2020年1月29日）
大腸がん精密検査

9市町村 + 2 が参加

天理市、**橿原市**、五條市、田原本町、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、**吉野町**
（野迫川村、三宅町）

第3弾

（2024年10月17日）
5つのがん検診

14市町村が参加

天理市、**吉野町**、大和郡山市、十津川村、三郷町、明日香村、宇陀市、高取町、御所市、広陵町、葛城市、安堵町、香芝市、生駒市

第4弾

（2025年9月18日）

9市町村が参加

御所市、**吉野町**、王寺町、広陵町、葛城市、香芝市、三宅町、**橿原市**、三郷町

吉野町

すべてに参加いただいています！

NHK あしたが変わるトリセツショー（2025年9月18日）

「がん対策のトリセツ2」



NHK あしたが変わるトリセツショー（2025年9月18日）

「がん対策のトリセツ2」



第 5 弾決定しました！

大腸がん検診・大腸がん精密検査

2026 年 9 月 3 日放送予定

NHK×全国自治体×＜希望の虹プロジェクト＞ がん撲滅キャンペーン2026

NHK「あしたが変わるトリセツショー」2026年9月3日(木)午後7時30分～(予定)

- 大腸がん検診と大腸がん検診精密検査をテーマとしたNHKの番組放送と、自治体による個別受診勧奨を組み合わせ、「(資材を使って)このお知らせが届いている方は、がん検診を受診してください!」と各番組で呼びかけ
- 番組の視聴者の方々によるSNS等を通じた受診の呼びかけの広まりも期待できる
- 参加のメリット
 - 受診者数の増加、受診率向上効果が見込まれる
 - 市町村名を番組内で放送、「自分の市もがん検診キャンペーンに参加している」と住民に意識してもらえる
 - キャンペーン用のポスター／チラシファイルの提供、NHK作成の市町村名入り検診受診呼びかけ動画「がん検診受けてくださいね」を使用できる(15秒バージョンと1分バージョン作成予定)

【テレビ番組】あしたが変わるトリセツショー、クローズアップ現代、
きょうの健康、等(調整中)
ゴールデンタイム＆高視聴率番組で、幅広い年代に訴求



【NHK公式SNS・YouTube】
総フォロワー数662万人相当



使用していただく資材 希望の虹プロジェクトホームページからご確認いただけます

希望の虹プロジェクトHP
<https://rokproject.jp/>

下記資材のうち、いずれか1種類以上を、郵送や手渡し等で対象者に個別にお渡しください
(詳しくは前ページをご参照ください)

①大腸がん検診リーフレット



②大腸がん検診はがき (6面/4面)



③五がん検診リーフレット



④大腸がん検診精密検査リーフレット



そのほかご利用いただけるもの

希望の虹プロジェクトHP
<https://rokproject.jp/>

キャンペーンに参加いただいている市町村及び1つ以上の市町村が参加している都道府県では、
下記の資料をお使いいただけます

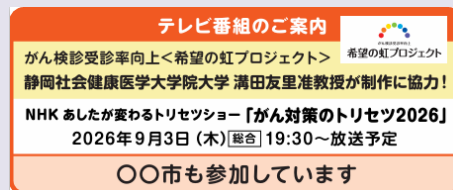
【ポスター／ちらし】

- 入手方法：参加申し込み後、資料とともに事務局よりメールにて送付
- 提供ファイル：パワーポイント、イラストレーターファイル



【番組案内ロゴ】

- 入手方法：キャンペーン特設ホームページ (<https://media.rokproject.jp/>) から直接ダウンロード
 - 提供ファイル：パワーポイントファイル
- <使用例>
- ・市区町村で作成した封筒、広報誌等の印刷物への掲載
 - ・ホームページへの掲載、バナーとしての使用
 - ・LINE等SNSからの発信



【がん検診受診呼びかけ動画】

※調整中・変更の可能性あり

- 参加市町村名のテロップ入りのがん検診呼びかけ動画
- 入手方法：番組放送終了後、1か月以内に事務局よりメールにてダウンロード用URLを送付
- 提供ファイル：15秒、60秒動画のMP4ファイル

<例>
がん撲滅キャンペーン2025の
呼びかけ動画



参加特典動画①（15秒）

NHK



参加特典動画②（1分）

2024年がん撲滅キャンペーン特設HP

<https://media.rokproject.jp/torisetsu2025/>



市町村のがん対策ご担当者様へのお願い

お申込みはこちら
→希望の虹プロジェクトHP
(<http://rokproject.jp>)

本プロジェクトにぜひご参加ください！ 参加申し込みはホームページから

締切 2026年 **8月20日（木）中**

※番組で放送される参加市町村名リストに
確実に掲載できる締切です

【プロジェクト参加条件】

（条件）2026年度内（可能であれば、放送前後が最も効果的）に、希望の虹プロジェクト作成の①大腸がん検診リーフレット、②大腸がん検診はがき、③5がん検診リーフレット、④大腸がん検診精密検査リーフレット（次ページ参照）のいずれか1種類以上を用いて、個別受診勧奨を行っていただくこと

※紙で印刷したものを対象者に個別に渡す方法であれば、郵送、郵便受け投函、手渡し等、方法は問いません。
広報誌への掲載やメール・LINE等での添付は対象となりません。

- ・対象は、厚生労働省の指針（がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針）において推奨されている対象者（ただし、④の大腸がん精密検査リーフレットについては、緊急性を有するため、**指針対象内外を問いません**）
- ・印刷、郵送は各市町村で実施し、費用も市町村負担でお願いします
- ・ご提供するファイルは、イラストレーターファイル、パワーポイントファイル、確認用PDFファイルの一式です
- ・希望の虹プロジェクトホームページで参加申し込みを行ってください。受診勧奨資材の電子ファイルをご提供させていただきます
- ・番組案内のロゴ入り、ロゴなしのどちらのファイルをお使いいただいてもかまいません

【お願い】 効果検証にご協力いただける市町村は、**2025年度及び2026年度の月ごとのがん検診受診者数の報告をお願いします。（2026年5月目途）** ※プロジェクト参加条件ではありません

【プロジェクト参加の有無によらずお願いしたい点】

- （1）番組の放送前後に、一般の方から、がん検診に関するお問い合わせが市町村に寄せられる可能性がありますので、ご対応いただけますようお願いいたします。適切な情報提供を行い、ぜひがん検診の受診に繋げてください。
- （2）市町村のがん検診実施医療機関にも、予約等が集中する可能性がありますので、情報提供をお願いいたします。

（奈良県 39市町村）これまでのご協力市町村

第1弾

（2018年9月5日）
乳がん検診

7市町村が参加

明日香村、上牧町、**橿原市**、桜井市、大和高田市、**吉野町**、斑鳩町

第2弾

（2020年1月29日）
大腸がん精密検査

9市町村 + 2 が参加

天理市、**橿原市**、五條市、田原本町、高取町、明日香村、上牧町、王寺町、**吉野町**
（野迫川村、三宅町）

第3弾

（2024年10月17日）
5つのがん検診

14市町村が参加

天理市、**吉野町**、大和郡山市、十津川村、三郷町、明日香村、宇陀市、高取町、御所市、広陵町、葛城市、安堵町、香芝市、生駒市

第4弾

（2025年9月18日）

9市町村が参加

御所市、**吉野町**、王寺町、広陵町、葛城市、香芝市、三宅町、**橿原市**、三郷町

参加市町村が少ない奈良県
ぜひご参加ください！