明日の空へ SDGs―JALの取り組み―／第103回

乳がん検診のすゝめ

――自分で見つけられる数少ないがん

がんは他人事ではない

「がん」と聞いて、どんな印象をお持ちですか？ 怖いけれど遠い世界？〝いつか〟の可能性はあるけれど、今ではない？

JALのパイロット・片岡孝晴は、同期を突然のがんで亡くしました。日々の健康管理には人一倍気を遣う仕事。共に働き、普通に暮らしていても「わからない世の中だ」と強く感じたといいます。

日本人が生涯でがんに罹患する確率はおよそ2人に1人（図2）。女性は乳がんの確率が最も高く（図1）、9人に1人の割合。しかも年々増えています（図3）。がんは他人事ではないのです。日々の忙しさで、自分の体を疎かにしていませんか？ 最後に検診を受けたのはいつでしょうか？

セルフチェックと定期検診

乳がんは悪性腫瘍のなかでは数少ない、自分でも発見できる可能性のある病気です。毎月決まったタイミングで、セルフチェックをしてみてください。左右差や変形、しこり、へこみなど、視診や触診で確かめることで、いち早く差異に気付くことができます。

また2年に1度は乳腺科、乳腺外科や人間ドックなどの検診専門施設で、定期検診を受けることが推奨されています。仮にがんが発見されても、早期のものほど治る可能性が高まります。ためらわず早めに検査を受けることで、自分はもちろん、周囲の人の心を守ることにもつながります。

あなたが失いたくない方にも、ぜひ定期検診を勧めてください。早期発見・早期治療はがんの最も基本的な対策です。

女性が輝く企業として

JALグループは女性が活躍する企業として、2004年から17年間、乳がんキャンペーンを行ってきました。10月のキャンペーン月間には乗務員全員がピンクリボンバッジを胸につけ、啓発活動に努めています。

2017年からは、一部の運航乗務員の自主的な取り組みから、ピンクリボンバッジの着用に加え、肩章のゴールドラインをピンク色にする活動を始めています。

「初年度は空港の保安検査で、本当にパイロットかと疑われたこともあります」と笑う片岡。今では約半数のJALグループパイロットの肩が、ピンクに染まる10月です。注目してみてください。

このほか機内で明かりをピンク色にする時間を設け、乳がん啓発の機内アナウンスを行っています。

最高のサービスは健康あってこそ

社員に向けては検診受診体制を整え、乳がん講座などを開催しています。企業理念である〝全社員の物心両面の幸福を追求〟する大前提として、社員とその家族の「心身の健康」が欠かせないと考えるからです。

2012年から始めた『JAL Wellness』の取り組みでは、中期経営計画とともに中期〝健康〟計画を策定しています。今年発表したJAL Wellness 2025では、女性社員の乳がん検診受診率を2025年までに70％以上にすることが目標。積極的に健康経営®（*）を推進しています。こうした取り組みが認められ、今年も日本健康会議より「健康経営優良法人2021」に認定されました。

JALグループは「世界で一番お客さまに選ばれ、愛される航空会社」を目指し、その原動力となる全社員の心身の健康増進に取り組んでいます。Ⓢ

左／副操縦士を示す3本線とピンクリボンを組み合わせた肩章。
右／照明でピンクに染め上げられた客室。

*NPO法人健康経営研究会の登録商標です。※この記事は公益財団法人がん研究会 有明病院 副院長 乳腺センター長 大野真司先生に監修いただいています。

出典（図1～3）：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

図1／部位別予測がん罹患数（2020年）

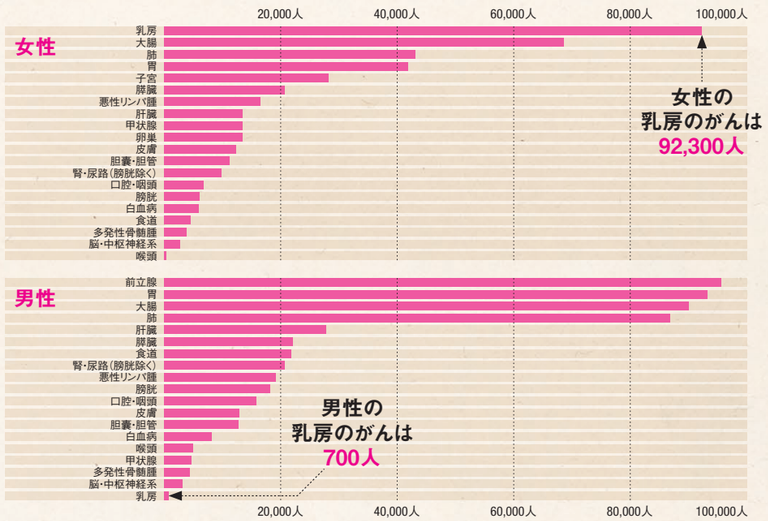


図2／生涯でがんに罹患する確率（2017年）

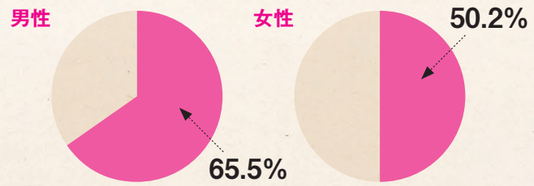
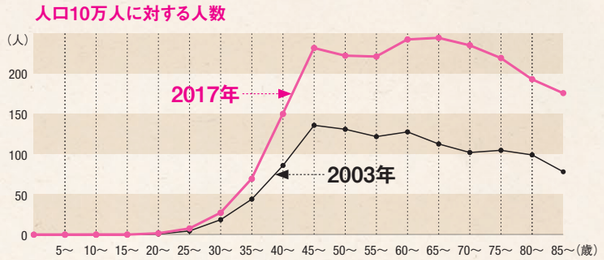


図3／女性年齢別乳がん罹患数



女性パイロットは現在、訓練生を含めて30名ほど。出産・育児からの復職者もいます。30歳を越えて、周囲にさまざまな病気の経験者が増えました。自分も絶対に検診を受けなければと感じています。

光井亞希
Mitsui Aki
ボーイング
737型機 副操縦士
健康の心得：
睡眠時間の確保

乳がんは早期発見すれば、治る可能性の高い病気です。健康不安の多い今だからこそ、1人でも多くの方に検診を受けていただき、自分のような思いをする人が減ってほしいと願っています。

片岡孝晴
Kataoka Takaharu
ボーイング
737型機 機長
健康の心得：
平常心を保つ

今回のテーマに該当する目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2015年9月、全国連加盟国（193カ国）により「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals: SDGs）」が採択されました。2030年までに、貧困や気候変動、平和的社会などの17の目標を達成すべく、JALグループも社会の課題解決に取り組んでいきます。