

人生に、
大切なことを、
わかりやすく。



ライフネット生命 乳がん経験者のQOLとアピアランスケアに関するお金の調査2026

乳がん経験者のQOL維持にかかった費用は平均43万円。
アピアランスケアに絞ると平均34万円と、外見の変化に対する支出が大きな比重を占める結果に

ライフネット生命保険株式会社

- ・調査タイトル：乳がん経験者に関する調査
- ・調査対象：以下の条件を共に満たす20～69歳の女性779人（有効回答数）
 - ・乳がんにかかったことがあり、5年以内に治療を開始した方
 - ・乳がん診断時に有職もしくは専業主婦だった方

対象者内訳：20代44人、30代104人、40代206人、50代227人、60代198人

- ・調査期間：2025年10月24日（金）～11月4日（火）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査地域：全国
- ・調査実施機関：株式会社マクロミル

※構成比は小数点以下を四捨五入しています。統計表中の数字は、四捨五入による端数を調整していないため、内訳と計は必ずしも一致しません。

報道関係者さまへのお願い

本リリース内容の転載にあたりましては、

“『乳がん経験者のQOLとアピアランスケアに関するお金の調査2026』（ライフネット生命調べ）”

という表記をお使いください。ネットメディアでご使用いただく場合は、以下のURLにリンク設定をお願いいたします。

https://www.lifenet-seimei.co.jp/newsrelease/1190789_1707.html

■ 乳がん治療におけるQOLについて（P.3）

- ・ QOLを維持する際の不安
- ・ QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 乳がんの治療中に心の支えになったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 治療と向き合う中で諦めたこと（全年代・若年層【20-30代】）

■ 乳がん治療におけるアピアランスケアについて（P.9）

- ・ アピアランスケアの重要性
- ・ アピアランスケアの目的
- ・ 行ったアピアランスケアと最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ アピアランスケアに取り組んで感じたこと

■ 経済状況への影響（P.14）

- ・ QOLの維持・アピアランスケアにかかった費用
- ・ アピアランスケアの経済状況への影響
- ・ 経済的な負担が大きかったアピアランスケア
- ・ 経済的な理由で諦めたこと
- ・ がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこと

■ これから乳がんを経験するかもしれない方に向けてのメッセージ（自由回答）（P.21）

■ 乳がん治療におけるQOLについて (P.3)

- ・ QOLを維持する際の不安
- ・ QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 乳がんの治療中に心の支えになったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 治療と向き合う中で諦めたこと（全年代・若年層【20-30代】）

■ 乳がん治療におけるアピアランスケアについて (P.9)

- ・ アピアランスケアの重要性
- ・ アピアランスケアの目的
- ・ 行ったアピアランスケアと最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ アピアランスケアに取り組んで感じたこと

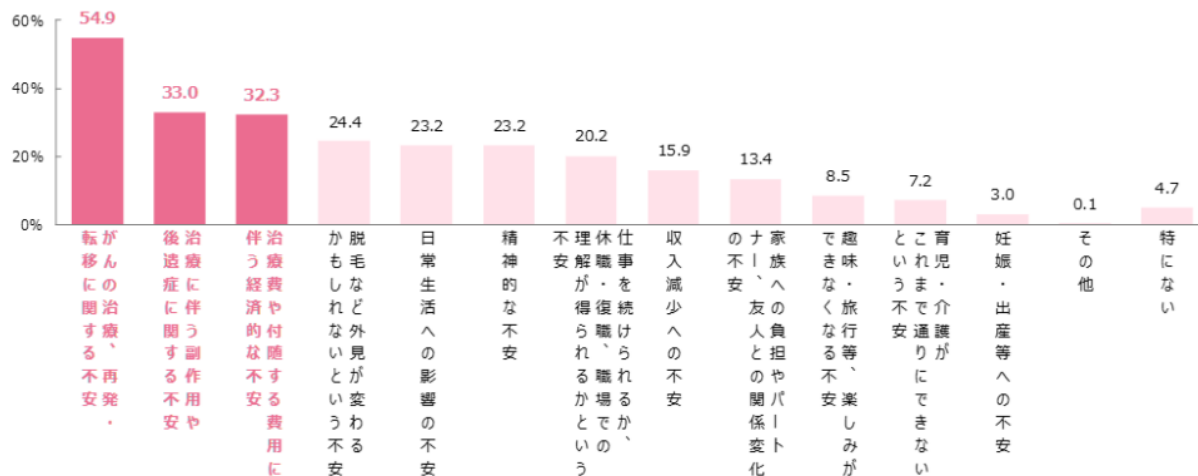
■ 経済状況への影響 (P.14)

- ・ QOLの維持・アピアランスケアにかかった費用
- ・ アピアランスケアの経済状況への影響
- ・ 経済的な負担が大きかったアピアランスケア
- ・ 経済的な理由で諦めたこと
- ・ がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこと

■ これから乳がんを経験するかもしれない方に向けてのメッセージ（自由回答） (P.21)

- 乳がん治療をする上でQOLの維持にあたって不安を感じたことは「がんの治療、再発・転移に関する不安」が55%でトップ（n=779）。
- 「治療に伴う副作用や後遺症に関する不安（33%）」、「治療費や付随する費用に伴う経済的な不安（32%）」、「脱毛など外見が変わるかもしれないという不安（24%）」と続き、**治療以外にお金や外見の変化に対する不安も多い結果に**（n=779）。

乳がんの治療をする上で、「生活の質（QOL:Quality of Life）」を維持するにあたって不安を感じたことを3つまで教えてください（n=779）

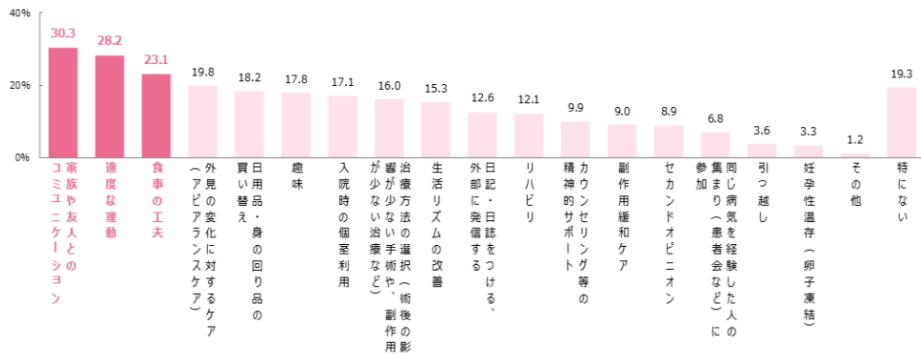


QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの ―乳がん治療におけるQOLについて―

- QOL維持のために行ったことは「家族や友人とのコミュニケーション（30%）」
「適度な運動（28%）」「食事の工夫（23%）」が上位。
- 最も行ってよかったものは「家族や友人とのコミュニケーション（13%）」「適度な運動（9%）」
「外見の変化に関するケア（アピアランスケア）（9%）」が上位（n=779）。

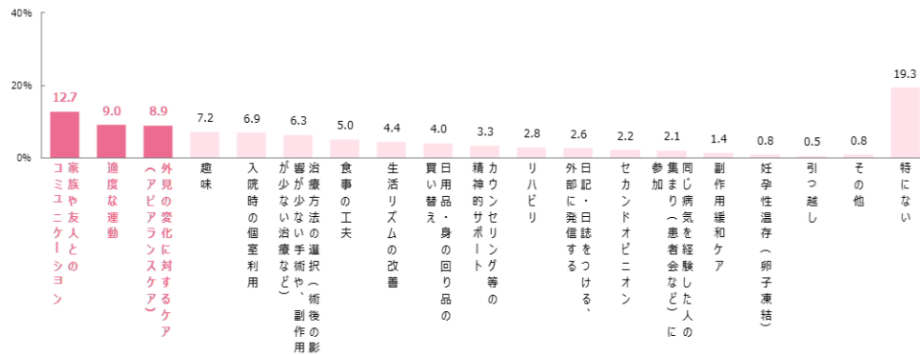
行ったこと

乳がんの治療をする上で、「生活の質（QOL：Quality of Life）」を維持するために
行った（行っている）ことを教えてください（複数回答）（n=779）



最も行ってよかったもの

乳がんの治療をする上で、「生活の質（QOL：Quality of Life）」を維持するために
行ったものの中で最も行ってよかったと思うものを教えてください（n=779）

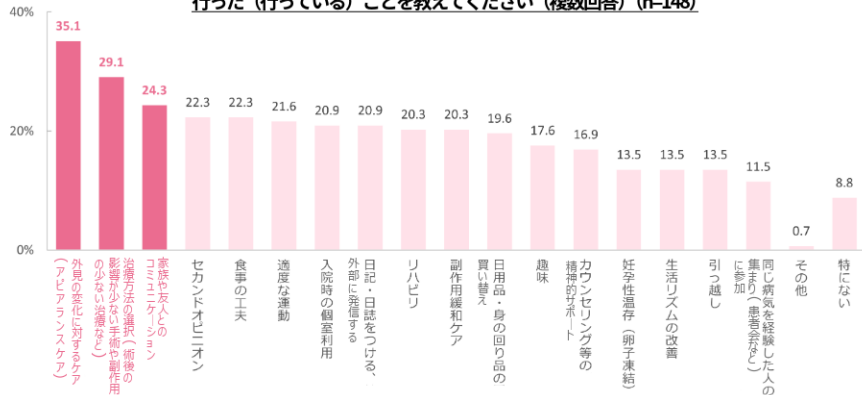


- 若年層（20-30代）がQOL維持のために行ったことは「外見の変化に対するケア（アピアランスケア）（35%）」「治療方法の選択（術後の影響が少ない手術や副作用の少ない治療など）（29%）」「家族や友人とのコミュニケーション（24%）」と続く。
- 最も行ってよかったものは、「外見への変化に対するケア（アピアランスケア）」が21%で最も高いスコアとなる。

行ったこと

若年層【20-30代】

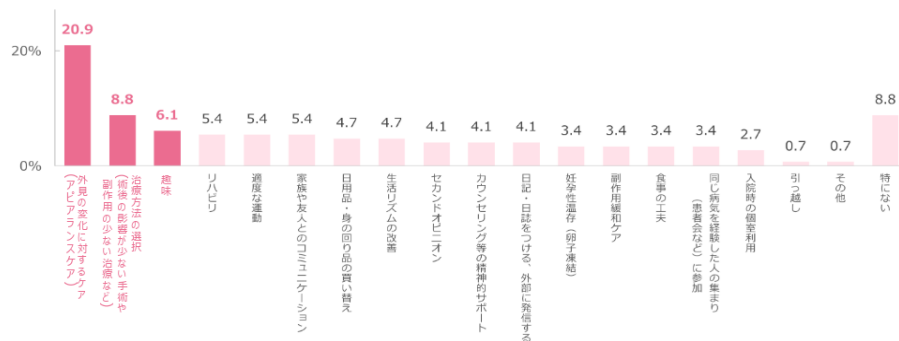
乳がんの治療をする上で、「生活の質（QOL：Quality of Life）」を維持するために
行った（行っている）ことを教えてください（複数回答）（n=148）



最も行ってよかったもの

若年層【20-30代】

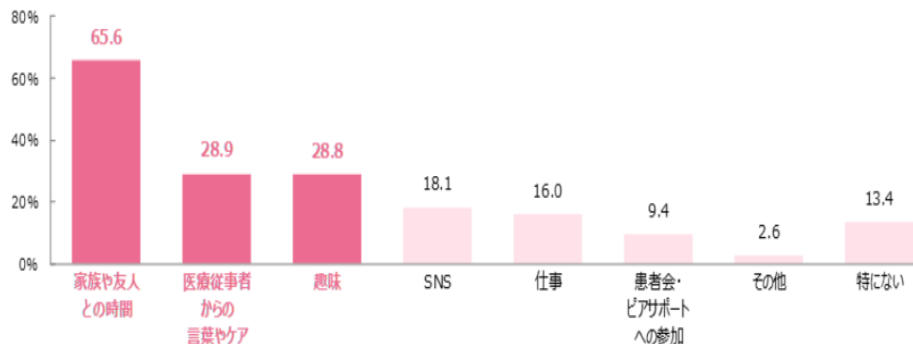
乳がんの治療をする上で、「生活の質（QOL：Quality of Life）」を維持するために
行ったものの中で最も行ってよかったと思うものを教えてください（n=148）



- 乳がんの治療中、心の支えになったものは「家族や友人との時間」が66%で突出。
「医療従事者からの言葉やケア（29%）」「趣味（29%）」が続く。
- 若年層（20-30代）をみると「SNS」が心の支えになったものとして上位に挙がっている。
- がん治療中のQOL維持・向上には社会的つながりが非常に重要**であることがうかがえる結果に。

全年代

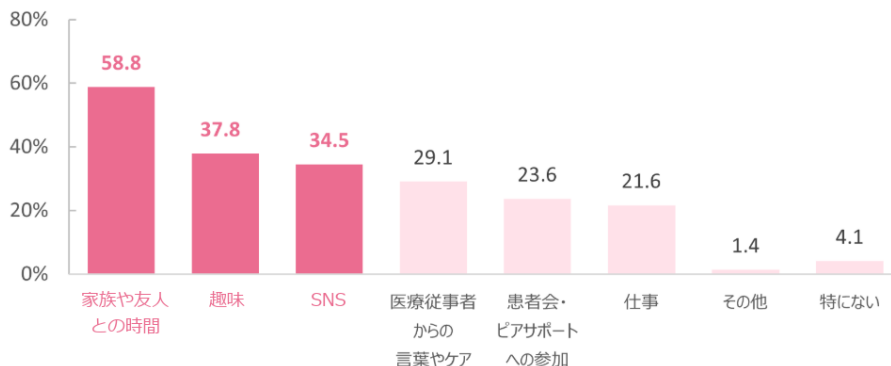
乳がんの治療中、心の支えになったものはありますか（複数回答）（n=779）



若年層

若年層【20-30代】

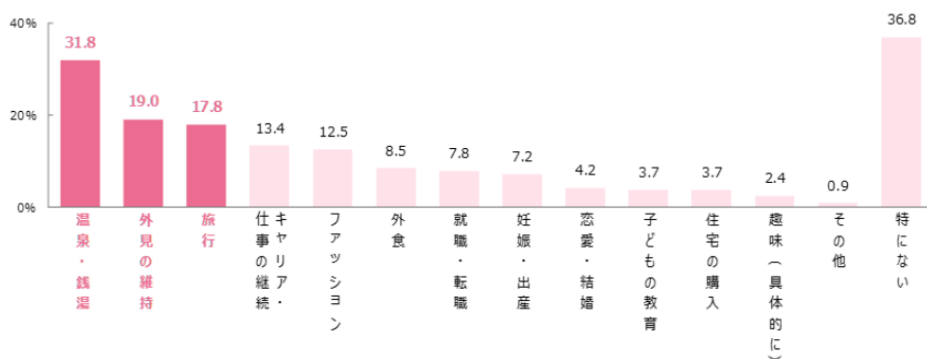
乳がんの治療中、心の支えになったものはありますか（複数回答）（n=148）



- 治療と向き合う中で諦めたことは「温泉・銭湯（32%）」がトップ。「外見の維持（19%）」「旅行（18%）」が続き、外見を理由に諦めたものが上位2つを占める。
- 若年層（20-30代）ほど何かを諦めたことがある割合が高い。

全年代

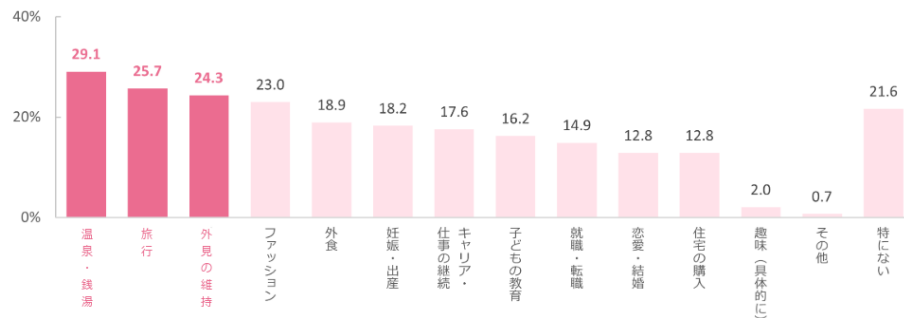
乳がんの治療と向き合う中で、諦めたことはありますか。（複数回答）（n=779）



若年層

若年層【20-30代】

乳がんの治療と向き合う中で、諦めたことはありますか。（複数回答）（n=148）



■ 乳がん治療におけるQOLについて (P.3)

- ・ QOLを維持する際の不安
- ・ QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 乳がんの治療中に心の支えになったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 治療と向き合う中で諦めたこと（全年代・若年層【20-30代】）

■ 乳がん治療におけるアピアランスケアについて (P.9)

- ・ アピアランスケアの重要性
- ・ アピアランスケアの目的
- ・ 行ったアピアランスケアと最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ アピアランスケアに取り組んで感じたこと

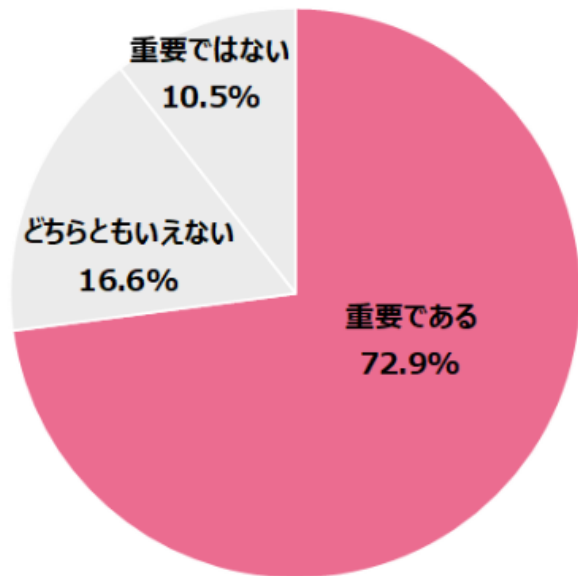
■ 経済状況への影響 (P.14)

- ・ QOLの維持・アピアランスケアにかかった費用
- ・ アピアランスケアの経済状況への影響
- ・ 経済的な負担が大きかったアピアランスケア
- ・ 経済的な理由で諦めたこと
- ・ がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこと

■ これから乳がんを経験するかもしれない方に向けてのメッセージ（自由回答） (P.21)

- アピアランスケアについて「重要である」と回答したのは全体の73%。

乳がんの治療と向き合う中で、外見の変化に対するケア（アピアランスケア）は
あなたにとってどの程度重要ですか（n=779）



重要である：

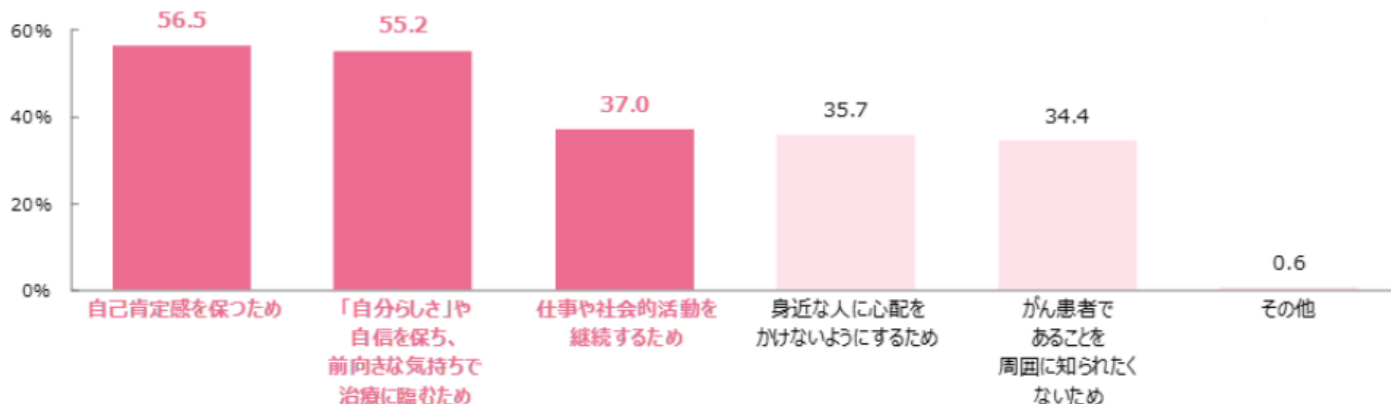
「重要である」「やや重要である」の合計

重要ではない：

「あまり重要ではない」「重要ではない」の合計

- アピアランスケアの目的は「自己肯定感を保つため（57%）」
「『自分らしさ』や自信を保ち、前向きな気持ちで治療に臨むため（55%）」が上位。
「仕事や社会的活動を継続するため（37%）」が続く。

外見の変化に対するケア（アピアランスケア）を行った（行っている）目的として、
あてはまるものをお選びください。（複数回答）（n=154）

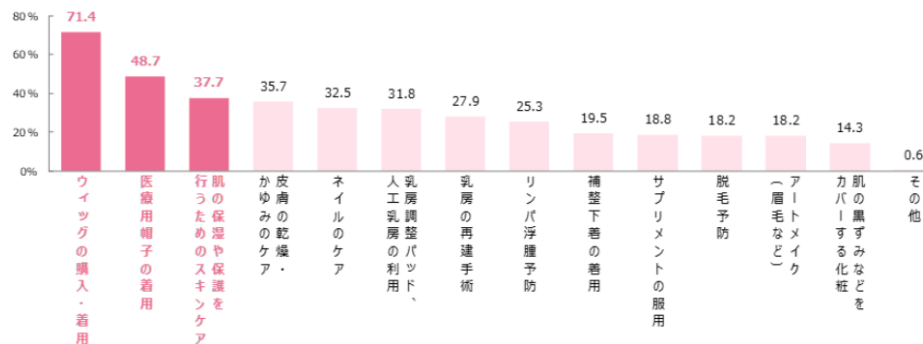


- アピアランスケアを行ったと回答した人は154人 (n=779)
- 「ウィッグの購入・着用」が71%でトップ。
「医療用帽子の着用 (49%)」「肌の保湿や保護を行うためのスキンケア (38%)」が続く。
- 最も行ってよかったアピアランスケアは「ウィッグの購入・着用 (43%)」。
「乳房の再建手術 (19%)」「乳房調整パッド、人工乳房の利用 (9%)」が続き、
目に見える外見の変化への対応がQOL維持・向上につながっていることがわかる結果に。

行ったこと

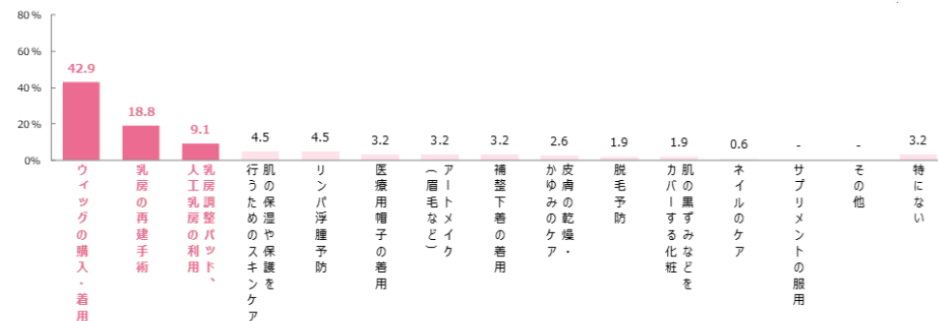
乳がんを治療するうえで、

どのような外見の変化へのケア (アピアランスケア) を行いましたか (複数回答) (n=154)



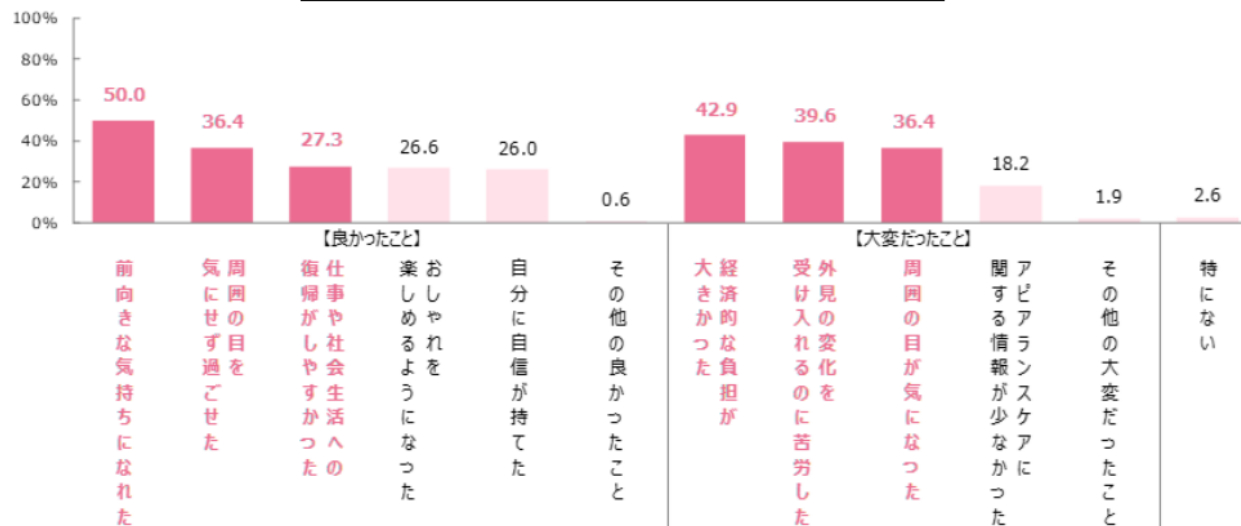
最も行ってよかったもの

実施したアピアランスケアの中で、最も行ってよかったものを教えてください (n=154)



- アピアランスケアに取り組んで感じた『良かったこと』は「前向きな気持ちになれた（50%）」「周囲の目を気にせず過ごせた（36%）」「仕事や社会生活への復帰がしやすかった（27%）」が上位。
- 『大変だったこと』は「経済的な負担が大きかった（43%）」「外見の変化を受け入れるのに苦労した（40%）」「周囲の目が気になった（36%）」が上位。

外見の変化へのケア（アピアランスケア）に取り組んで感じたこととして、
あてはまるものをお答えください（複数回答）（n=154）



■ 乳がん治療におけるQOLについて (P.3)

- ・ QOLを維持する際の不安
- ・ QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 乳がんの治療中に心の支えになったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 治療と向き合う中で諦めたこと（全年代・若年層【20-30代】）

■ 乳がん治療におけるアピアランスケアについて (P.9)

- ・ アピアランスケアの重要性
- ・ アピアランスケアの目的
- ・ 行ったアピアランスケアと最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ アピアランスケアに取り組んで感じたこと

■ 経済状況への影響 (P.14)

- ・ QOLの維持・アピアランスケアにかかった費用
- ・ アピアランスケアの経済状況への影響
- ・ 経済的な負担が大きかったアピアランスケア
- ・ 経済的な理由で諦めたこと
- ・ がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこと

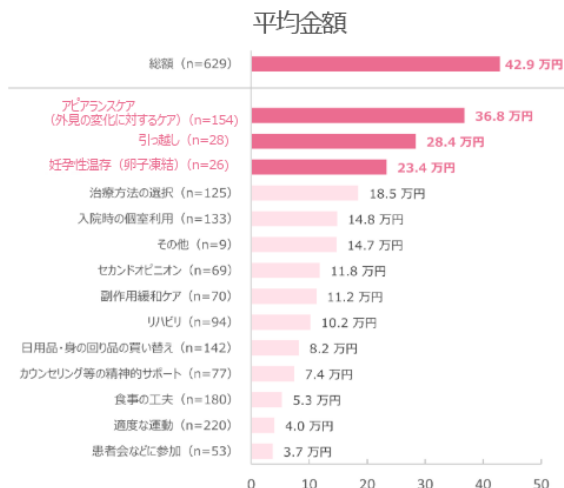
■ これから乳がんを経験するかもしれない方に向けてのメッセージ（自由回答） (P.21)

- 乳がん治療開始後、QOL維持にかかった費用の総額は平均で43万円（n=629）。
- アピアランスケアに絞った質問での費用の総額は平均で34万円（n=154）。
- QOL維持にかかる支出において、アピアランスケアの比重の大きさが浮き彫りに。**

※いずれも費用がかかっていない人を含む結果

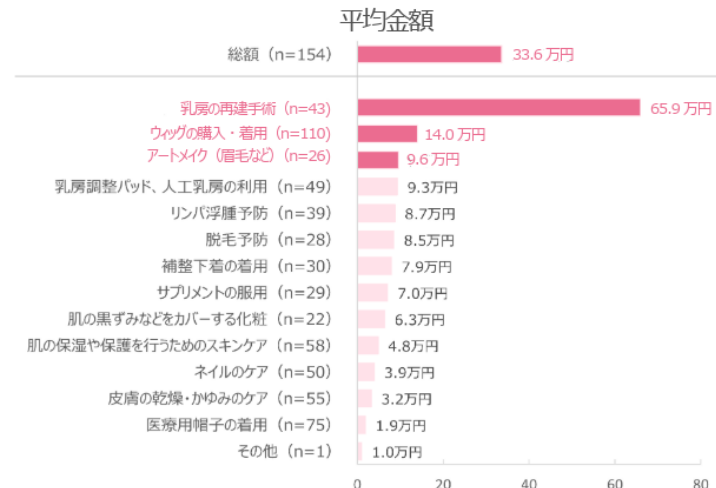
QOL維持にかかった費用

乳がんの治療を始めてから QOL を維持するために行ったことについて、
今までにかかったおおよその総額と、それぞれの費用を教えてください。（複数回答）



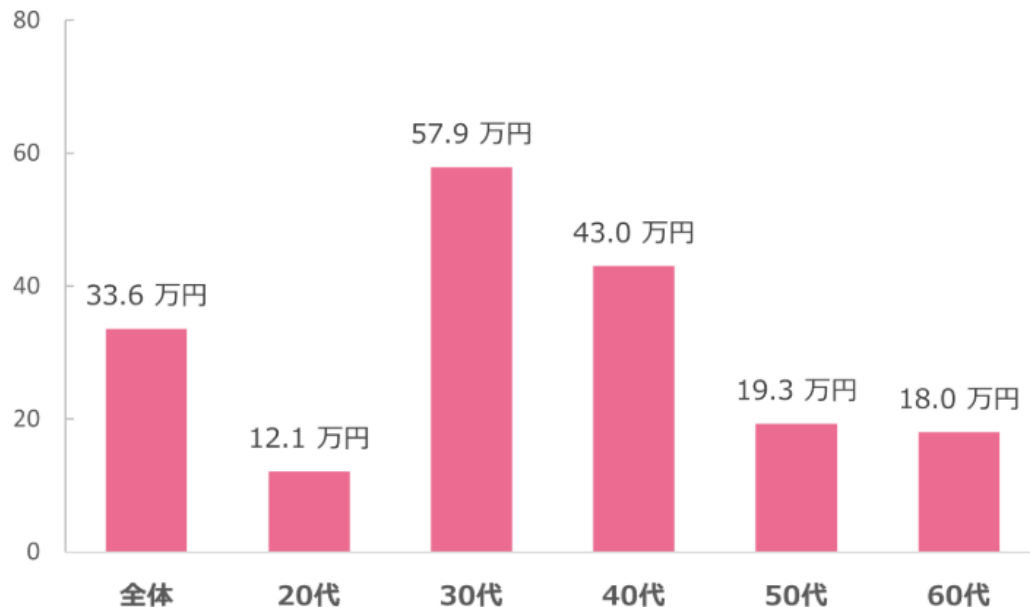
アピアランスケアにかかった費用

外見の変化へのケア（アピアランスケア）を行うにあたり、
乳がんの治療を始めてから今まで、おおよそどのくらいの費用がかかりましたか？（複数回答）



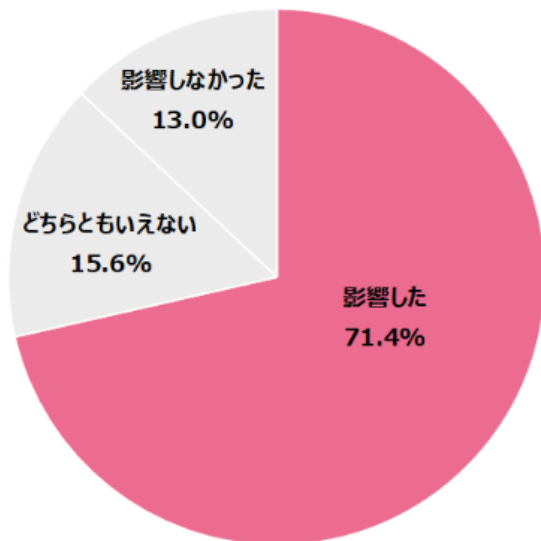
- 年代別にみるとアピアランスケアにかかった総額は30代が最も高く、平均58万円。
- 40代が平均43万円と続く。

【年代別】アピアランスケアにかかった費用



- アピアランスケアを実施した方 (n=154) のうち71%が「自身の経済状況に影響した」と回答しており、QOL維持・向上の一方で**経済的負担を重く感じる人も多い**。

外見の変化へのケア（アピアランスケア）は、
ご自身の経済状況にどの程度影響しましたか。(n=154)



影響した：

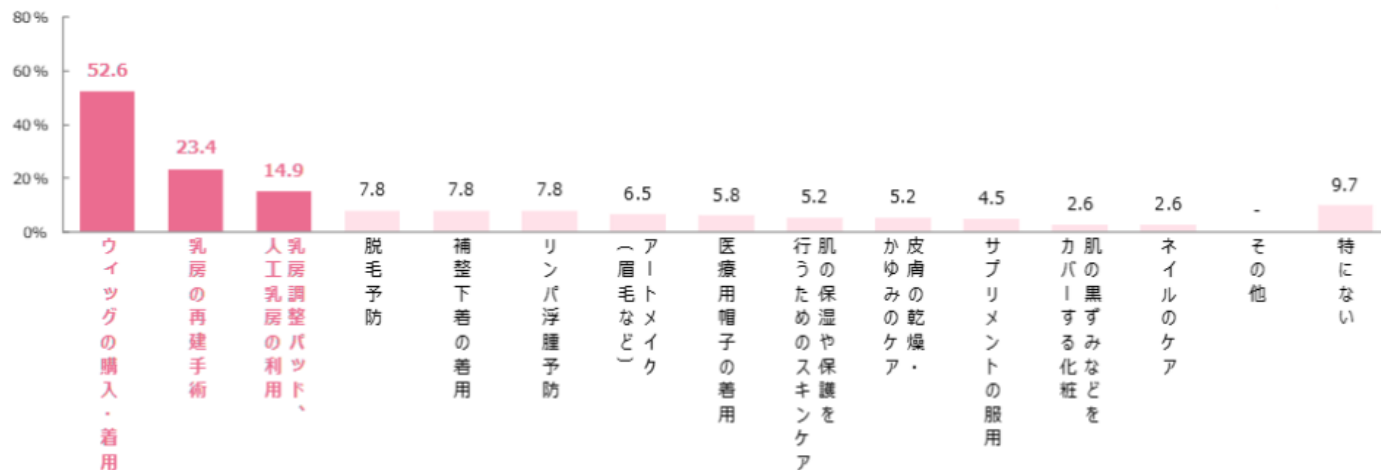
「非常に影響した」「影響した」の合計

重要ではない：

「影響しなかった」「まったく影響しなかった」の合計

- 経済的な負担が大きかったアピアランスケアは「ウィッグの購入・着用」が53%と突出。
- 「乳房の再建手術（23%）」「乳房調整パッド、人工乳房の利用（15%）」が続く。

行ったアピアランスケアのうち、
経済的な負担が大きかったものを教えてください（複数回答）（n=154）



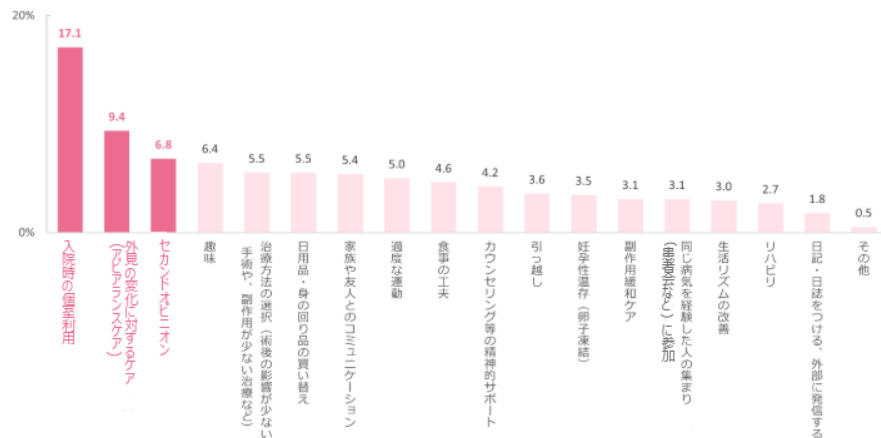
- 経済的な理由で諦めたことは「入院時の個室利用（17%）」「アピアランスケア（9%）」「セカンドオピニオン（7%）」が上位。
- 若年層（20-30代）ほど、経済的な理由で諦めたことが多くなっている。**

※特にないと回答した人を除く

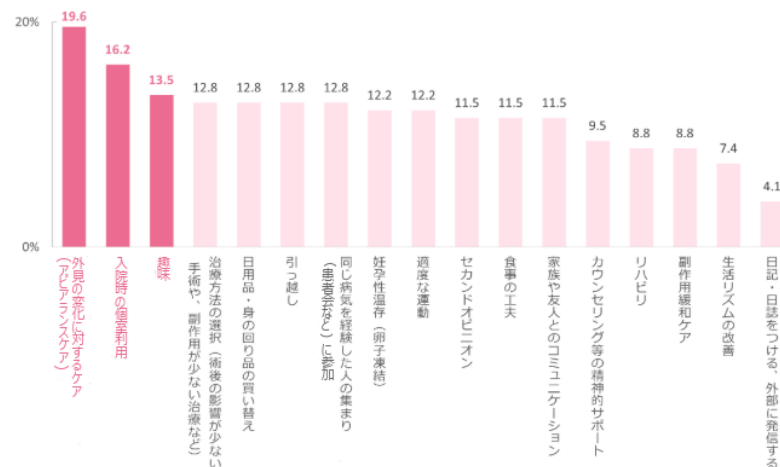
全年代

若年層

乳がんの治療と向き合う中で、
経済的な理由で諦めたことはありますか（複数回答）（n=321）

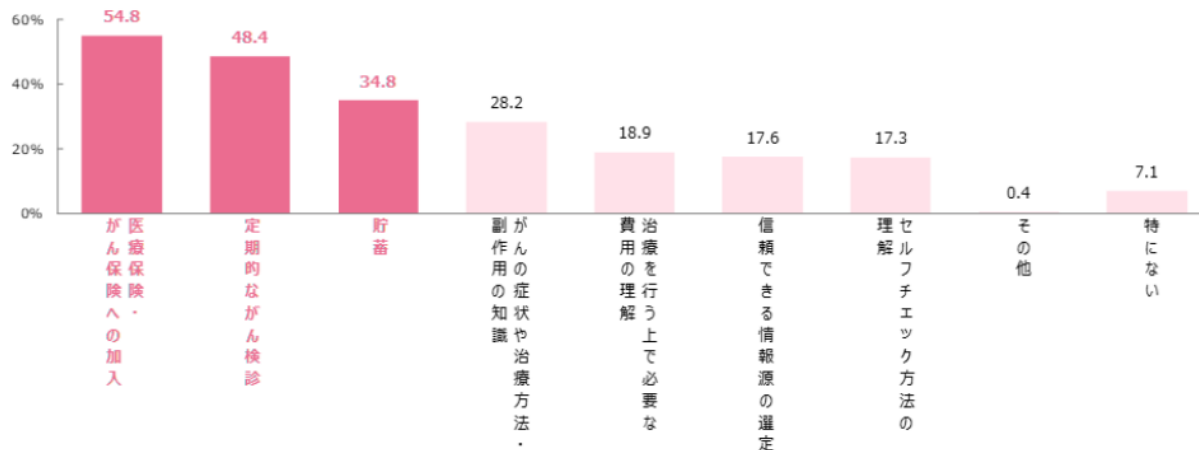


若年層【20-30代】
乳がんの治療と向き合う中で、
経済的な理由で諦めたことはありますか（複数回答）（n=95）



- がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこととして、「医療保険・がん保険への加入」が55%でトップ（n=779）。
- 調査から、**保険に限らず事前の金銭的な備えをしておくことで、QOLを維持しながら安心してがん治療に臨める**ことが示唆されている。

乳がんにかかった時のために、もし事前に備えておけるとしたら、
どのような点に備えておくべきだと思いますか。
特に備えておくべきだったと思うものを3つまでお答えください（n=779）



■ 乳がん治療におけるQOLについて

- ・ QOLを維持する際の不安
- ・ QOL維持のために行ったこと、最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 乳がんの治療中に心の支えになったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ 治療と向き合う中で諦めたこと（全年代・若年層【20-30代】）

■ 乳がん治療におけるアピアランスケアについて（P.9）

- ・ アピアランスケアの重要性
- ・ アピアランスケアの目的
- ・ 行ったアピアランスケアと最も行ってよかったもの（全年代・若年層【20-30代】）
- ・ アピアランスケアに取り組んで感じたこと

■ 経済状況への影響（P.14）

- ・ QOLの維持・アピアランスケアにかかった費用
- ・ アピアランスケアの経済状況への影響
- ・ 経済的な負担が大きかったアピアランスケア
- ・ 経済的な理由で諦めたこと
- ・ がんの罹患に備えて準備しておくべきだったこと

■ これから乳がんを経験するかもしれない方に向けてのメッセージ（自由回答）（P.21）

年代	民間保険に関するメッセージ
30代	<p>自分が30代でがん罹患するとは思わず、がん保険の加入を先延ばしにしていたことを後悔しました。幸いステージ0だったので費用はあまりかかりませんでしたが、がん保険に入っていれば経済的な不安はもっと少なかったかなと思います。告知から治療中は精神的に参るのでお金のことで心配しなくなかったです…。私は定期検診に通っていたおかげで初期にがんを見つけていただきました。若い人は20代から罹患する方もいるし、2人に1人ががんになる時代です。自分にがんは関係ないと思わずに定期検診に行くこと、保険の見直しをすることを強くおすすめします。</p>
30代	<p>「保険なんて要らない、何かあれば貯蓄から出す」って考えの人がいるかもしれないが、それは健康だから言える。病気になって収入が減ったのにさらに貯蓄が減る恐怖は凄まじいので、精神的安定のためにも、医療保険、がん保険にはぜひ入って！！</p>
40代	<p>高額療養費制度は知っていましたが、アピアランスケアが対象外とは知りませんでした。給付金制度のある自治体は存在するが、対象や金額はまちまちであることなどはがんになった後に知りました。今後再び高額療養費制度改正の動きがあればさらなる経済的負担増が考えられるため、医療保険やがん保険への加入、普段から貯蓄をすることをお勧めしたいです。</p>
40代	<p>がん保険は加入していたので良かったけどホルモン治療は含まれていなかったで、（がん保険に入っている人も）できれば保険の見直しをして欲しい。</p>

※現在契約している保険を解約して保険を見直す場合には注意事項があります。必ず契約中の保険会社にご確認ください。

※アンケート回答者による見解・感想です。当社が内容の正確性について保証するものではありません。

年代	民間保険に関するメッセージ
40代	私は医療保険に加入したのが昔だったので保険がおりるのに入院が必須だった。今は化学療法は日帰りなので保険はおりず、 保険は定期的に見直すことが大切 です。
50代	他人事ではなく自分事。 貯蓄や保険などの最低限の備えがあれば経済不安は解消される 。病気への不安はどれだけ説明されても不安があるが、経済不安があると選べる治療も選べない。
60代	私が心強かったのは会社が仕事を続けさせてくれたので、失業と金銭の不安がなかった事がとても大きな事 でした。 がん保険にはできれば入っておいた方が良いとは思いますが、 高額療養費制度があるので、仕事を続けられるならそれほど負担にはならないので、あまり恐れる事もない と思います。ただ 子どもや親の介護など自分の事以外に大切な事がたくさんある方はやはりがん保険は備えておいた方が良いのではない でしょうか。

※現在契約している保険を解約して保険を見直す場合には注意事項があります。必ず契約中の保険会社にご確認ください。

※アンケート回答者による見解・感想です。当社が内容の正確性について保証するものではありません。

年代	検診・早期発見に関するメッセージ
30代	まさか自分のがんになるとは思っていなかった。 人間ドックを毎年受けていたおかげで早期発見できた。乳がん検診は若いうちから やりましょう。
30代	少しでも身体に違和感を感じたら、後回しにせずすぐ病院で検査をしてください。 違和感を後回しにしたら、病気が進んでしまうかもしれません。
40代	定期的に乳がん検診を受ける事はとても大事。 私も早期発見だったので、一通りの治療は受けましたが、命が脅かされる事はありませんでした。 早期発見がカギです。
60代	きちんと毎年検診を受けていても病気を防ぐことはできません。ただ 早期発見ができることによって命、その後の生活が変わってくることは間違いありません。 検診を受けていなければもうこの世にはいないでしょう。 ぜひ定期的に検診を受けてください。 できればがん保険に加入しておいてください。治療の選択肢がうんと増えます。

※アンケート回答者による見解・感想です。当社が内容の正確性について保証するものではありません。

年代	その他のメッセージ
30代	<p>がんになっても仕事は続けられます。必要なところにだけ知らせておいて、それまで通り仕事を続けていけます。社会と繋がっていると、意外と身近なところに、がんサバイバーがいるので、どうやって乗り越えてきたかを、聞けるかもしれません。私はそれが支えになりました。</p>
30代	<p>ある日突然、生きている世界が変わるので貯蓄など備えることは早ければ早いほど行っておくといいと思います。若い人でもがんになる、遺伝性でなくてもがんになる、ということはがんになる前に知っておきたかったです。若かったので公的医療のみで病気はなんとかかなると思っていました。わたしはAYA世代でがんになったので、受け入れられず、可哀想だと思われるのも嫌だったので家族以外の周囲に打ち明けることができませんでした。その結果、友人関係など失ったものも多くあります。がんに対する自身の受け止め方次第にはなるとはと思いますが、生きている世界が・生きようと思っていた世界観が変わります。</p>
50代	<p>がんが見つかった時、ステージⅣだったため早く治療に専念しなくてはと仕事を辞めてしまいましたが働きながらも治療できたので今は後悔しています。</p>

※アンケート回答者による見解・感想です。当社が内容の正確性について保証するものではありません。

年代	その他のメッセージ
50代	<p>検査結果を聞きに行く時は、家族や知人など誰かと一緒に行くこと。 がんと聞かされた後は、先生のどんな説明も全く耳に入ってこず動揺してるので、車の運転も控えた方が良くと思う。</p>
60代	<p>髪が抜けるだけでなく、眉毛もまつ毛も無くなってしまい、びっくりしました。そういったものはウィッグやつけまつ毛等で誤魔化せますが、爪が黒くなる、手がおばあちゃんのようになる、顔に炎症の症状が出てシミが浮き上がってくるなど、カバーできずどうすることもできない副作用も色々とありました。見た目が変わることは想像以上に精神的に辛かったです。ですが、ウィッグなので普段しない色のエクステをつけて楽しんだりもできました。そこだけは開き直って楽しめました。抗がん剤治療が終わればそれらの悩みは少しずつ確実に解消していくので、目の前の現実に絶望せず、マニキュアをしたり、ウィッグで遊んだり、可愛い帽子を探したり、できる楽しみもあるので、それを見つけて楽しむ心を持つことも大切だと思います。</p>

※アンケート回答者による見解・感想です。当社が内容の正確性について保証するものではありません。