

VII

健康・安全研究グループ

「がんに関する教育 ～明日から使える教材づくり～」

<研究員>

吹田東小学校	指導養護教諭	小木 小百合
吹田東小学校	首 席	高橋 誠
吹田南小学校	教 諭	大津 博典
第一中学校	首 席	山本 直登
山田東中学校	養護教諭	濱田 由実子
高野台中学校	教 諭	浅川 芽生

<スーパーバイザー>

京都女子大学	教 授	大川 尚子
--------	-----	-------

1. はじめに

近年、少子高齢化・情報化・グローバル化等による社会情勢や生活習慣、生活環境の変化は、児童・生徒やその保護者の健康にも大きな影響を与えています。その中でも、生涯のうち日本国民の二人に一人がかかると推測されるがんは、がん対策基本法（平成18年法律第98号）の下、政府策定のがん対策推進計画（平成24年6月）において「子どもに対しては、健康と命の大切さについて学び、自ら健康を適切に管理し、がんに対する正しい知識と、がん患者に対する正しい認識を持つよう教育することを目指す」とされています。また、平成29年3月に告示された中学校の新学習指導要領において、「がんについて取り扱うものとする」と初めて明記をされました。

このような、がん教育をめぐる昨今の状況の中、がんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深めることにより、生活習慣病等、健康全般に対する関心をもち、正しく理解し、適切な行動をとることができるようにすることが求められています。

2. 研究主題及び目的

本市の「がんに関する教育」の実態を把握し、小・中学校の授業で活用できる教材の作成等、「がんに関する教育」の支援を研究主題とし、本研究グループは平成30年度に発足しました。平成30年度は市内の「がん教育の実施状況調査」を行い、現状の実施状況の把握に努めました。

その結果、本市において、がんに関する教育の必要性を問う項目では、小学校においては、全体の8割、中学校においては9割を超える教員が必要性を感じていることがわかりました。また、養護教諭については、必要だと思うと回答した割合はちょうど8割でした（図1参照）。しかしながら、実際に実施している学校は、小学校では16%、中学校でも47%しか実施していない状況であることもわかりました（図2参照）。

必要性を感じているにも関わらず、実施状況が低い理由については「時間確保が難しい」「知識が乏しい」「やることが多く、がんに関する教材研究の時間がとれない」などがあげられており、授業をするうえでの教材の必要性が露わになりました（図3参照）。

そこで今年度は、小・中学校別にパワーポイント資料・学習指導案等の具体的な教材を開発し、各校でのがんに関する教育を支援することを主題とし研究活動に取り組みました。

図1 問い「がんに関する教育は必要だと思いますか」に対する回答

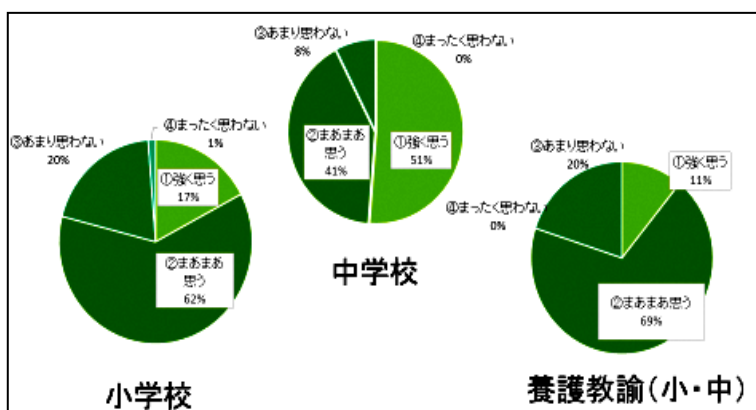


図2 問い「がんに関する教育を実施していますか」に対する回答

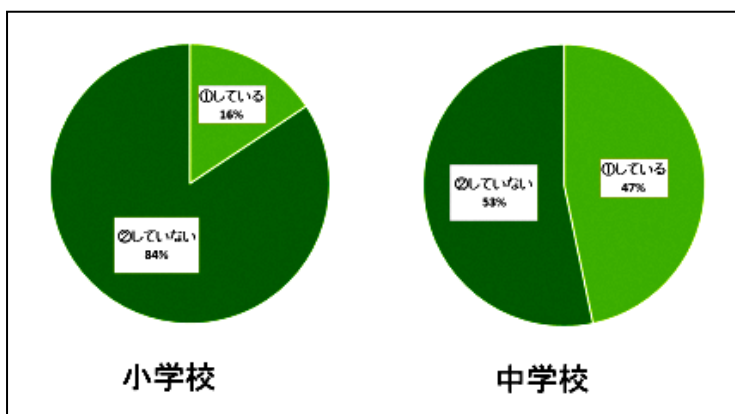
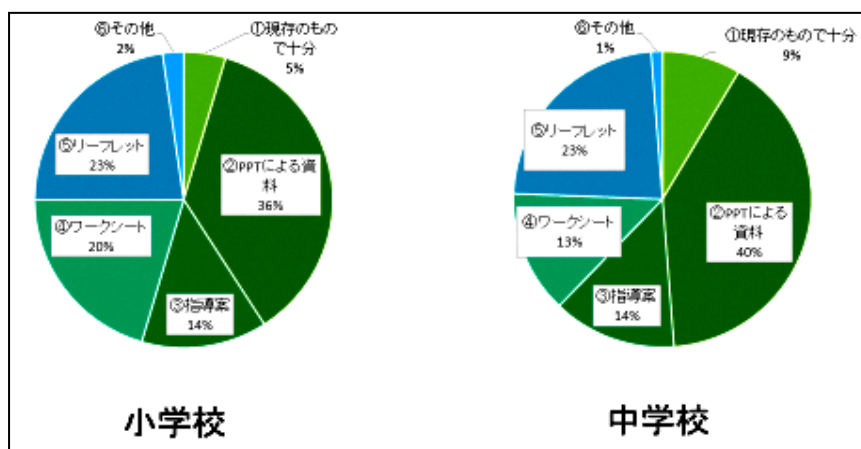


図3 問い「どのような教材があればよいと思いますか」に対する回答



3. 令和元年度 研究活動経過

★：大川教授スーパーバイズ

回	月日	曜日	時間	大川SV	内容
第1回	5月24日	金	16:00		研究主題及び研究スケジュール確認
第2回	6月25日	火	16:00		先行市の状況分析・山田東中実践報告
第3回	8月20日	火	16:00		パワーポイント教材 検討
第4回	9月24日	火	16:00	★	研究授業に向けての授業づくり
第5回	11月8日	金	16:00	★	研究授業に向けての授業づくり
第6回	11月26日	火	9:00	★	中学校研究授業(第一中学校)
第7回	11月28日	木	9:00	★	小学校研究授業(吹田東小学校)
第8回	12月5日	木	16:00		研究授業についてのまとめ
第9回	1月17日	金	16:00	★	研究報告会にむけての準備
第10回	1月29日	水	16:00	★	研究報告会

4. 研究内容及び発信

(1) 吹田東小学校での研究授業

吹田東小学校では6年生を対象にがんについての研究授業を、保健体育の授業として高橋首席・小木指導養護教諭がT Tで実施しました（指導案は別紙1参照）。児童の主な活動内容は以下の通りです。

導入	知っている病気を発表する。
	がんについて知っていることを発表する。
展開	がんの秘密を知る。
	どうすれば「治療」できるか考える。
	予防の大切さに気付く。
まとめ	自分の生活を振り返る。

授業は基本的にT 1である高橋首席の方で進行し、専門的な内容に関わっては、小木指導養護教諭から、問いの投げかけや解説等を行いました。

当初はパワーポイントを用いての授業を計画し、準備を進めていましたが、児童の実態等を鑑み、パワーポイントを使用せずに、掲示資料を多用し、視覚的な理解を促進しました（例：右図4参照）。

導入において、児童にがんについて知っているイメージを発言させたところ、「おそろしい」等の心理的な不安や恐怖、「腫瘍ができる」「うつる」といった曖昧な知識、「意外と身近」といった経験等に基づく発言が次々と挙げられました。この導入で挙げた曖昧な知識や、漠然とした不安を「困り感」として共有し、正しい知識や理解を身につけるための展開につなげていきました（図5参照）。

展開では小木指導養護教諭から、がんがどのような病気なのか、どのような治療があるかについて掲示資料を用いて児童からの発言を引き出しながら丁寧に説明し、大きくうなづく児童の姿が多数見受けられました（図6-1参照）。続く、どうすれば予防できるかについては、ホワイトボードをグループにひとつずつ配布し、グループ協議を行いました（図6-2参照）。児童からは「運動をする。」「バランスよい食事を心がける。」等の考えが発表されました。

まとめのワークシートでは「食事の管理や塩分をひかえることが大切ということが印象に残って、家族にも話をしたいと思いました。」や「命に関わる病気だということを知ったから、きちんと生活習慣を整えて、病気にならないようにしたいと思いました。」

「食べているものの塩分の量のことや、もっと、がんや病気のことと予防の方法について知りたいと思いました。」等、授業前の「おそろしい」等の心理的な不安や恐怖ではなく、正しい知識を身に付けたことにより、健康と命の大切さについて考え、自ら健康を適切に管理する意識の芽生えを感じさせられる記述が多数ありました。

図4 授業掲示資料（細胞）

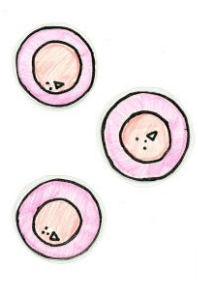


図5 導入の様子



図6-1 展開の様子



図6-2 展開の様子



(2) 第一中学校での研究授業

第一中学校学校では2年生を対象にがんについての研究授業を、保健体育の授業として山本首席により実施しました（指導案は別紙2参照）。生徒の主な活動内容は以下の通りです。

導入	がんについて知っていることを書き出す。
展開	がんについて知る。
	予防の大切さに気付く。
	どうすれば予防できるか考える。
まとめ	日々の生活においてにできることを考える。

授業は「がんのことをもっと知ろう」をサブタイトルとし、「健康な生活と疾病の予防」の中の生活習慣病の一環として、山本首席がパワーポイント（別紙3参照）とワークシート及び教科書を用いて行いました（図7①②参照）。

導入において、生徒にがんについて知っているイメージをワークシートに記入させた後、がんとはどのような病気なのか、がん細胞がどのように増殖するのか等を知識として教えました。その後、得た知識をもとに、どのようにすれば予防することができるかをグループで話し合いました（図8参照）。グループ協議の中で、やはり食習慣や運動習慣等に関わる気づきが生徒たちの中にあつたことを受け、山本首席のほうから生活習慣病との関わりについても教えました。

まとめのワークシートでは「がんは早期発見することで治療ができること。検診が大切だとわかった。普段の自分の生活が直結している。」や「食事・運動・休養のバランスを意識したい。」等の前向きな記述や、「がんは大変な病気である。」から「がんは誰にでも起こり得る病気ではあるが、検診によって早期発見・早期治療で治すことができる病気である。」として理解している生徒が多くいることがうかがえる記述が多数ありました。

(3) スーパーバイザーより

子供を取り巻く一般市民が、子供を対象としたがん教育についてどのように考えているか、その実態を把握することを目的とした質問紙調査を実施した結果、市民は「子供を対象としたがん教育」を必要と考えており、その最適な年齢層は「小学校高学年児」と認識している傾向が観察されたという報告があります。インタビューの結果、適切な教育内容は、がんの基礎知識や予防方法など、医学的な知識を基本とするものの、「子供たちが、がんをどのように受け止めるか」という点についての教育が必要との認識が示されました。また、がん教育を行う際の配慮については、個々人の子供の状況を配慮することは必要だが、事実を適切に教育していく必要性に関する意見もみられたということです。

この度、今回の吹田市立学校・園の健康・安全研究グループの研究に参加しましたが、まさに一般市民が期待しているがん教育の先進的な取り組みができたと考えます。

図7① 導入の様子

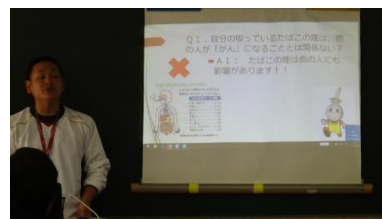


図7② 導入の様子



図8 展開の様子



副題にもありますように、「明日から使える教材づくり」を目指して、研究員が工夫をしながら実践しました。「やることが多く、がんに関する教材研究の時間がとれない」と考えている教員にもすぐに使える内容になっております。ぜひ、がん教育をとおして、児童・生徒が自他の健康と命の大切さを知り、自己のあり方や生き方を考える態度を育成できるようにしたいものです。

5. おわりに

授業をとおして、がんそのものの理解やがん患者に対する正しい認識を深めることにより、生活習慣病等、健康全般に対する関心をよせ、多くの児童・生徒の意識や行動に明確な変容をみることができました。このような児童・生徒の行動や意識の変容は、がんに関する教育をとおして健康や命のかけがえのなさに気付き、がん患者やその家族など向き合う人々の取組に関心をもつとともに、健康な社会の実現につながる大きな一歩となると考えます。

しかしながら、がんに関する教育の実施に当たっては、

- (1) 小児がんの当事者、小児がんの経験がある児童・生徒がいる場合
- (2) 家族にがん患者がいる場合や家族をがんで亡くした児童・生徒がいる場合
- (3) がんに限らず重病、難病にかかったことがある児童・生徒や重病、難病にかかった家族、または家族を亡くした児童・生徒がいる場合

以上のような事例に該当する児童・生徒の存在の有無は把握できない場合があり、指導にあたってはきめ細かい配慮が必要となることも忘れてはいけません。

2か年にわたる調査・研究を経て開発した各教材は、吹田市の各学校にて活用できるように吹田市の校務支援システムにて共有するだけでなく、令和2年度以降、研修や代表授業等をとおして、学校現場で活用されるよう、普及に努めていく予定です。

<参考>

参考

- ・「がん教育」の在り方に関する検討会（平成27年）「学校におけるがん教育の在り方について報告」
- ・株式会社キャリアリンク（文部科学省委託事業）（平成29年）「がん教育プログラム」
- ・健康教室（平成31年）「がん教育実践のヒント」

協力機関

- ・東京都豊島区教育委員会

1、本時の目標

- ・がんについての正しい知識を知る。
- ・自分の生活を振り返り、生活習慣病を予防するには、健康によい生活習慣を身に着ける必要があることを理解する。

2、準備物

掲示物（細胞・食べ物）、食塩、人体模型（内臓が観察できるもの）、ワークシート

3、本時の展開

時間	学習活動	留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○聞いたことのある様々な病気について発表する。 ○「(日本人の) 2人に1人がかかる病気がある」ことを知る。 ○「がん」についてのイメージ、知っていることを発表する。 	<p>身近な人がんにかかっている人がいる場合があることも踏まえ、指導内容について十分に配慮する。</p> <p>様々ながんの名前が出てきた場合人体模型で体のどの部分か確認する。 (理科との関連「人のからだのしくみ」)</p>
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>④「がん」のひみつを探り、自分にできることを考えていこう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○がんがどのような病気なのか 基本的なことを知る <ul style="list-style-type: none"> ①異常な細胞（がん細胞）が増えていくことでがんになること。 ②人体は60兆個の細胞があり、毎日生まれ変わっている。 ③数百～数千のがん細胞ができる ④免疫細胞により、がん細胞を攻撃してくれるが残るものもある → 増えてがんになる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>どうすれば「治療」できるのか</p> </div> <p>病気の治療が主として「薬と手術」ということを知る ↓ 予防の大切さに気付かせる</p>	<p>掲示物を用い、関心を持ちやすくし、学習意欲につなげる</p> <p>予防できることを学ぶことで、児童ががんに対する過度な恐怖感を持たないようにする。</p>

	<div data-bbox="225 118 1262 197" style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;"> <p>どうすれば「予防」できるのか</p> </div> <p>○これまでの知識から病気を予防する方法を考える。(グループ)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>ホワイトボードを使い発表する。</p> <div data-bbox="225 434 1476 669" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈予想される児童の考え〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 予防注射 ・ 喫煙、飲酒をやめる。 ・ バランスのよい食事をする。 ・ 糖分、脂肪、塩分の取りすぎを防ぐ。 ・ 運動をする。 ・ 健康診断、検査、人間ドッグを受ける。 </div> <p>○病気(がん)を予防するために、健康によい生活を学ぶ</p> <p>【喫煙】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 煙草の箱や肺に及ぼす害の映像を見る <p>【塩分の摂取】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日の適正量10gであることを知る。 ・ 様々な食品に含まれる量を知る (・10gの食塩の量を測ってみる。) <p>【バランスの良い食事野菜】</p> <p>1日で摂取したい野菜の量を知る→350g 実際にどれだけの量か 野菜を使った料理の絵を黒板に貼る。</p> <p>【運動をする】</p> <p>1日10000万歩(1000歩≒10分)</p>	<p>児童にとって身近な食品に含まれている塩分量を知り、自分の生活につなげやすくする。</p> <p>特に不足がちな野菜を多く摂取することが健康に良いことに絞って指導する。</p> <p>歩くことも健康に良いことを知る 体育の授業や外で遊ぶことの大切さに気付かせる。</p>
<p>まとめ</p>	<div data-bbox="225 1767 1254 1845" style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;"> <p>自分の生活を振り返る</p> </div> <p>○ワークシートへ記入し、自分の生活を振り返る</p> <p>ワークシートの内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の生活の振り返り ・ 本時で学んだこと ・ これからできること 	<p>「がん」の正しい知識を踏まえ健康的な生活を送ろうとする心情を育む。</p>

「がん」ってどんな病気

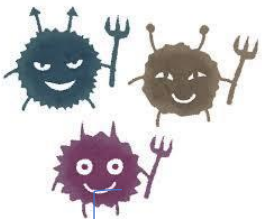
6年（ ）組 名前（ ）



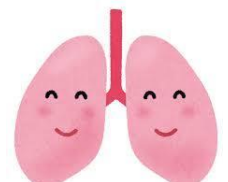
1、今日の学習で 「なるほどなあ」「そうだったのか」など、印象に残ったこと
勉強になったなあと思うことはどんなことかな



2、今日学んだことで もっと知りたいなあと思うことはどんなことかな。



3、今の自分の生活をふりかえり、病気を予防するために 自分がやっていたこと
と思うことを書こう。



■本時のねらい【評価の観点】

- 1 がんとは（生活習慣病）、不適切な生活習慣がその発症や進行に関係する病気であることを理解する
〔知識・理解〕
- 2 一度身に付いた不適切な生活習慣を変えることは難しいので、早いうちから食生活や運動などの生活習慣を見直して、がんの予防や改善に取り組むことが大切であることがわかる。〔知識・理解〕
- 3 がんの早期発見・早期治療することが大切であり、検診の重要性を理解する。〔知識・理解〕
- 4 がんについての予防法を知り、自分の生活との関わりを考え、実践への意欲を持つ〔知識・思考・関心〕

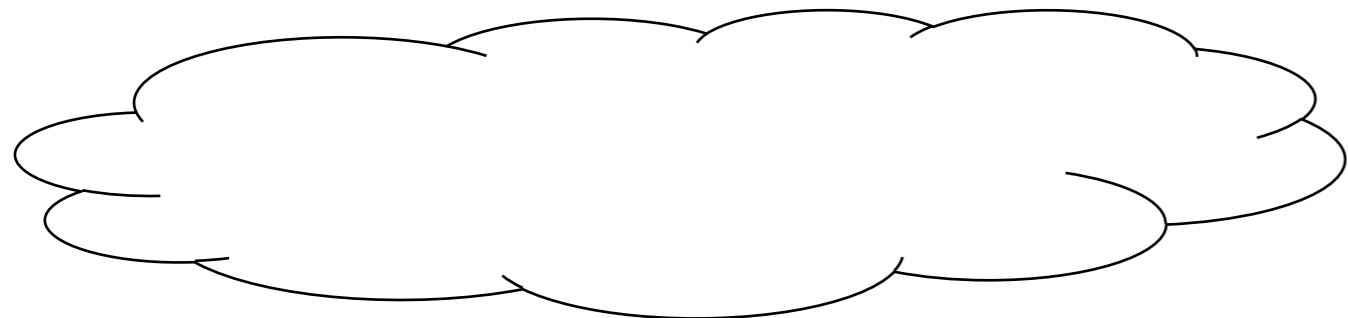
■本時の展開

	教師の働きかけと学習活動・内容	資料・評価
導入	<p>みなさんは、「がん」についてどんなイメージをもっていますか？</p>	P・P（1～2） ワークシート「がんのことをもっと知ろう」配布 ワークの1への記入〔関・思〕
展開	<p>ワークシートにイメージを記入させる。（個人）</p> <p>「がん」とはどんな病気？</p> <p>P・Pをみて、ワークシートに記入させる。</p> <p>「がん」は正常な細胞の遺伝子が傷ついてがん細胞に変化し、未秩序に増殖して、さまざまな器官の働きを侵してしまう病気である</p>	P・P（3～10） ワークの2への記入〔知〕
	<p>「がん」はどのようにして体の中につくられるか？</p> <p>グループでクイズに取り組み、ワークシートに記入させる。</p> <p>「がん」では、喫煙・塩分のとりすぎ・運動不足・飲酒・体型（肥満ややせ）など、危険性を上げることがわかっている</p>	P・P（11～19） ワークの3への記入〔知〕
	<p>「がん」を予防するには？</p> <p>P・Pをみて、ワークシートに記入させる</p> <p>「がん」の予防では、たばこは吸わない・食事のバランスを考える、適度な運動を続ける、お酒は飲みすぎない、やせすぎない・太りすぎない、がん検診</p>	P・P（20） ワークの4への記入〔知〕
	<p>授業を受けて「がん」についてのイメージと、自分にできることを考えよう</p>	P・P（21） ワークの5への記入〔知・思・関〕
まとめ		

がんのことをもっと知ろう

1. みなさんは「がん」についてどんなイメージをもっていますか？

自分のイメージを記入してください。



2. がんはどんな病気？

☆男女で差があり、()歳以降年齢とともに増える病気であることがわかります。

☆日本人の()人に1人ががんになるといわれている。
健康な人のからだの中でも「がん」ができてことがある。

☆「がん」は正常な()の遺伝子が傷ついて、()細胞に変化し、無秩序に増殖してさまざまな器官の動きを侵してしまう病気である。

☆はじめは()症状がありません。最初のころはゆるやかにゆっくり成長する。

3. がんはどのようにして体の中につくられるの？がんに関するクイズに挑戦し、考えていこう！

Q1 自分の吸っているたばこの煙は、他の人が「がん」になることとはかんけいない？

A.



Q2 塩辛いものを食べすぎると、「がん」になりやすくなる？

A.



Q3 運動不足と「がん」は全く関係ない？

A.



Q4 お酒をたくさん飲むと「がん」になりやすくなる？

A.



Q5 やせている人は、「がん」になりやすい？

A.



Q6 「がん」は、体に異常が出る前に直すことができる？

A.



4. 「がん」の予防するためには？

★()は吸わない ★()のバランスを考える

★適度な()を続ける ★()は飲みすぎない

★()すぎない、()すぎない ★()検診

5. 今回の授業を受けて「がん」についてのイメージについて、自分にできることを考えてみよう。

「がん」についてのイメージ

自分にできること

年 組 番 名前 ()

がんのことを もっと知ろう 中学校編

生活習慣病とその予防

がんのことをもっと知ろう

みなさんは「がん」について
どんなイメージをもっていますか？

どんな病気
かな？

原因はなに
かな？



予防できるのかな？

「がん」になったって
わかるのかな？

がんとはどんな病気？



Q：がんは大人になってからなる病気？



大人になってからかかる病気
ではありません。

この表から、男女で違いがあり、60歳以降年齢と
ともに増える病気であることがわかります。



がんとはどんな病気？

Q：日本人の何人に1人ががんになるといわれているでしょう？

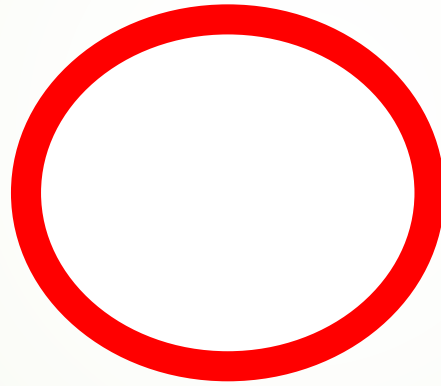
- ① 10人に1人
- ② 2人に1人
- ③ 5人に1人

いま、
日本人は一生のうちに2人に1人が
がんになるといわれています。



がんとはどんな病気？

Q：健康な人のからだの中でもがんができていることがある？



人間のからだでは、毎日たくさんの細胞が
うまれたり死んだりしています。
なかには、がん細胞になってしまうものもあります。



がんとはどんな病気？



「がん」はからだ中で異常な細胞がふえてしまう病気で日本人の死亡原因の第1位です。

女性は **7人** に1人が、がんで亡くなります。



男性は **4人** に1人が、がんで亡くなります。



男女とも **2人** に1人が、がんにかかります。



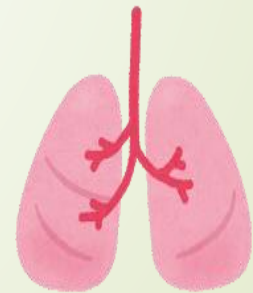
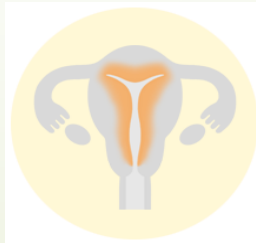
がんとはどんな病気？

全身のあらゆるところにできます。

【主ながんの種類】

男性に多い・・・肺・胃・大腸・肝臓・すい臓・前立腺・食道など

女性に多い・・・大腸・肺・胃・すい臓・乳房・肝臓・胆のう・子宮・卵巣など



いつ発症したかわからない

初期には自分で気づくことができない。

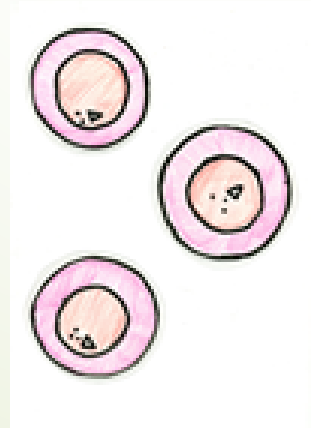
治療しない限り、自然に治っていた
ということはめったにない。

がんとはどんな病気？

人の体の細胞の数は？？

60000000000000000個

60兆個



人のからだは細胞というとても小さな袋のようなものが集まってできている。

古くなった細胞は新しい細胞と入れ替わる。

新しくつくられる細胞の中で、毎日およそ5000個に異常が発生している。

がんとはどんな病気？

異常な細胞

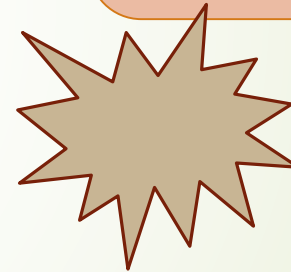
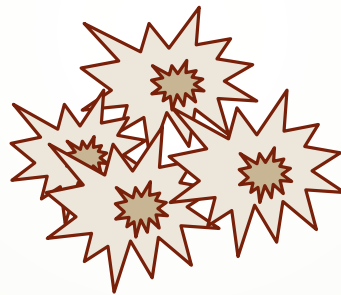
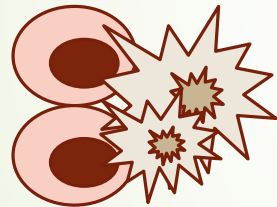
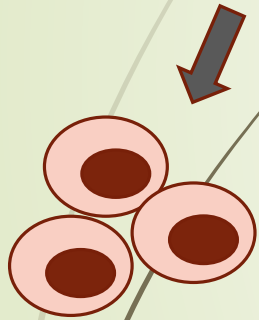


元々もっている仕組みによって修復
免疫のはたらきによって、やっつける



やっつけることができず生き残る
免疫でも退治できない
がん細胞は自然に死ぬことがな
くなり勝手にどんどん増える

発がん物質



細胞のがん化

分裂・増殖

腫瘍



数十年という年月をかけてカタマリになる⇒病気の「がん」

がんとはどんな病気？



はじめは、自覚症状がありません。

最初のころはゆるやかにゆっくり成長
小さくて見つけにくい


検査で見つけられるのはおよそ1 cm位
場所にもよるが、この大きさになるのに
10~20年かかる

1 cmを過ぎた頃から急に大きくなり始め、
悪い影響を与えるようになる。

1 cmのがんが2 cmになるには、1~2年しかかかりません。

がんに関するクイズに挑戦！！

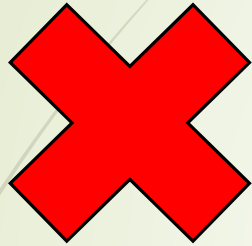
- ➡ Q 1 : 自分の吸っているたばこの煙は、他の人が「がん」になることは関係ない？
- Q 2 : 塩辛いものを食べすぎると、「がん」になりやすくなる？
- Q 3 : 運動不足と「がん」は全く関係ない？
- Q 4 : お酒をたくさん飲むと「がん」になりやすくなる？
- Q 5 : やせている人は、「がん」になりやすい？
- Q 6 : 「がん」は、体に異常が出る前になおすことができる？



グループで考えよう

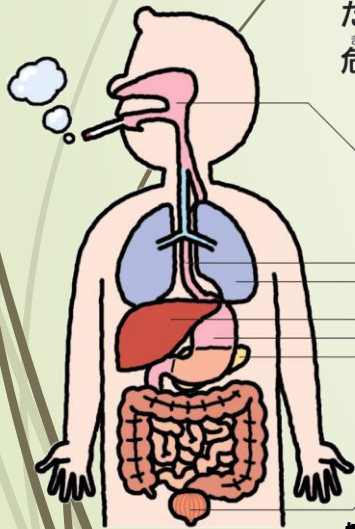
発表しよう

Q 1 : 自分の吸っているたばこの煙は、他の人が「がん」になることとは関係ない？



➡ A 1 : たばこの煙は他の人にも、影響があります！！

たばこをすうとがんになりやすい



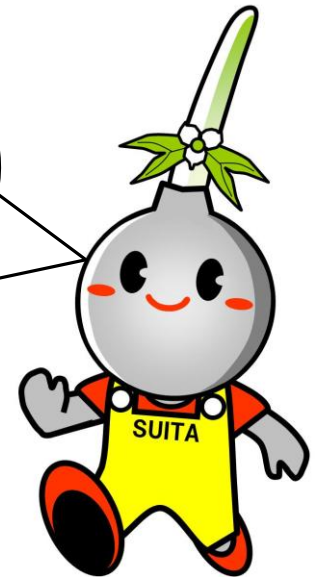
たばこをすう男性ががんで死亡する危険性は、すわない人とくらべると…

がん全体で 2.0倍

- 口腔・咽頭がん……………2.7倍
- 喉頭がん……………5.5倍
- 食道がん……………3.4倍
- 肺がん……………4.8倍
- 肝臓がん……………1.8倍
- 胃がん……………1.5倍
- すい臓がん……………1.6倍
- ぼうこうなどのがん……………5.4倍
- 骨髄性白血病……………1.5倍

情報提供: 国立がん研究センターがん対策情報センター

吸っている人だけではなく、吸わない人も「がん」になりやすくなってしまふことを知っておこう！！



Q 2 : 塩辛いものを食べ過ぎると、「がん」になりやすくなる？

➡ A 2 : 食べ過ぎると「がん」になりやすくなってしまいます！

	食 品	塩分量(g)
漬物 <small>つけもの</small>	うめぼし 1こ(10g)	2.2
	しょうゆ(大さじ1ぱい)	2.6
調味料	みそ(大さじ1ぱい)	2.2
	ピザ(小1まい)	3.3
家庭のおかずなど	ミートソーススパゲティ(1人分)	3.4
	親子丼 <small>どん</small> (1人分)	3.8
	きつねうどん(1人分)	5.4
	カップラーメン 1こ	5.1

出典:五訂増補食品成分表、
毎日カロリー五訂増補—外食編/
ファストフード・コンビニ編/
市販食品編/
家庭おかず編(女子栄養大学出版部)

塩分は1日10g
未満を目安にしよう！
塩分だけでなく食事のバランスを考
えるようにしよう！！



Q 3 : 運動不足と「がん」は全く関係ない？



➡ A 3 : 適度な運動をする習慣を身につけよう！！
大人になっても続けよう！！

● ほぼ毎日の^{てきど}適度な運動

例・合計60分歩く、
合計30分自転車に乗るなど



● 週1回の汗をかくような運動

例・30分のランニング、30分のテニス、
30分のエアロビクス、30分の水泳など



軽い運動でもいいから、からだを動かす習慣をつけて、続けていこう！！



Q 4 : お酒をたくさん飲むと「がん」になりやすくなる？

➡ A 4 : 飲みすぎるとよくありません！！



1日あたり飲酒の適量

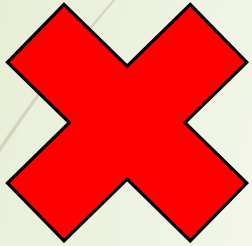
日本酒	ビール	焼酎 泡盛	ウイスキー ブランデー	ワイン
				
1合 (180ml)	大びん 1本 (633ml)	1合の 2/3 (120ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ボトル 1/3程度 (240ml)

情報提供:財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

未成年でお酒を飲んで
はいけません！
適量を守って、飲みすぎ
ないようにしよう！
飲まない人や飲めない
人に、無理に飲ますの
もやめよう！



Q 5 : やせている人は、「がん」になりやすい？



➡ A 5 : 体型で決まるわけではありません！！



やせすぎても、太りすぎてもよくない！
食事のバランスに気をつけ、運動を続けることが大切だよ！！



Q 6 : 「がん」は、体に異常が出る前にな
おすことができる？

➡ A 6 : できます！
➡ でも・・・

・多くの「がん」は、早く見つけて、早く
治すことができる！！

↓でも・・・

・「がん」は、早い段階では、からだに症
状（しょうじょう）が出ないことがほとん
ど！！



Q6：「がん」は、体に異常が出る前にな
おすことができる？

症状が出る前の「がん」を早く見つけるためには・・・



がん検診

吹田市で受けることのできるがん検診
(吹田市
HPより)

胃がん・・・満35歳以上

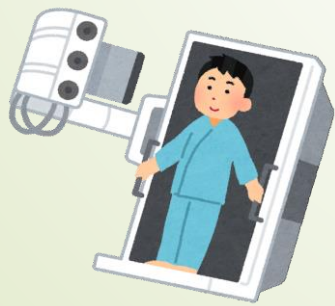
肺がん・・・満40歳以上

大腸がん・・・満40歳以上

乳がん・・・満40歳以上の女性

子宮がん・・・満20歳以上の女性

前立腺がん・・・50歳以上の男性



がんを予防するためには??

- ・ たばこは吸わない
- ・ 食事のバランスを考える
- ・ 適度な運動を続ける
- ・ お酒は飲みすぎない
- ・ 太りすぎない、やせすぎない
- ・ がん検診



まとめ

1. 「がん」についてのイメージ



どのようなことに気をつけて生活しよう？

2. 自分にできること..