

がんの予防とがん検診

2年 組 番 名前【 】

めあて：身近な人が健康に生活できるためのメッセージを考えよう！

1 がんにならないために自分ができることはなんだろう。

○主ながんの原因

- ・細菌、ウイルス
- ・ 生活習慣
 - 喫煙、受動喫煙、飲酒、食事（野菜不足、脂肪分や塩分のとりすぎ）、運動不足など
- ・ 遺伝的原因
- ・ 身体に負担のかかる生活習慣を続けることによって起こる病気⇒生活習慣病

○がんを予防するためには、どのような生活を送ればよいのだろう。

2 がん検診の種類や有効性、日本での受診率の現状について知ろう。

○受診率から考えられること

○学校検診の必要性

- ・ 病気が隠れていないかを見つけるため
- ・ 学校の健康課題を把握するため

○がん検診の有効性

- がんは1 cm程度の大きさにならないと発見できない
→10~20年かけて1 cm程度の大きさになる
そこから1年~2年かけて2cm程度の大きさになる
- 早期がん(2cm以下)は自覚症状がない ←ここでの発見が重要!
→自覚症状が現れた時は、がんの大きさが2cm以上になっている可能性が高い
- 検診でがんを早期発見することができる
- 早期がんであれば9割の人が治る → 5年生存率の割合も高くなる

○がん検診の種類

※プリントの裏参照。

3 がんのリスクを減らすためのアドバイスを考えよう!

事例：会社員のAさん(35歳)は、仕事が忙しく、食事はインスタントやファストフードが多いです。
休みの日は、たばこを吸いながらテレビを見たり、お菓子を食ったりして家の中で、ダラダラと過ごしています。体は丈夫だし、時間もないし健康診断や検診も受けなくていいと言っています。

○がんのリスクを減らすためのAさんへのアドバイスを考えましょう。

4 身近な人へのメッセージを考えよう!

○だれに?(○を付けよう!)

(先生 先生 先生 先生 先生 先生)

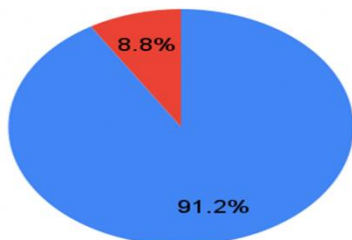
○なぜ、その人へメッセージを伝えたいのか

○伝えたいこと(箇条書きで書き出してみよう!)

生活習慣アンケート（明和中学校生徒）

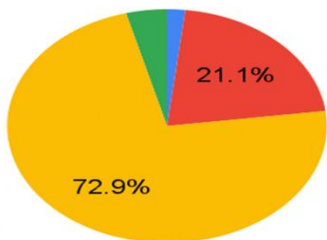
食事

Q毎日朝ごはんを食べていますか？



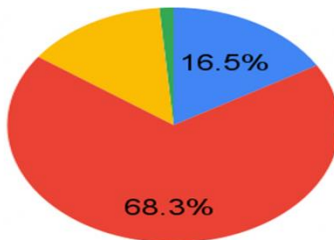
● はい
● いいえ

Q野菜は、どれくらいの頻度で食べていますか？

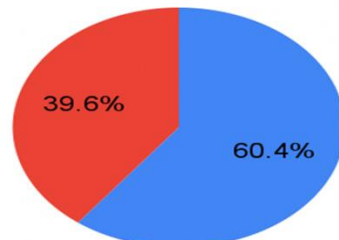


● 週に1回未満
● 週に2-3回
● 週に4回以上
● 全く食べない

Qからあげなどの脂っこい物は、どれくらいの頻度で食べていますか？



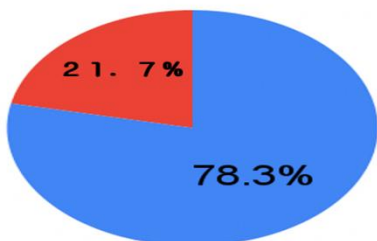
Q味の濃いものやしょっぱいものは好きですか？



● はい
● いいえ

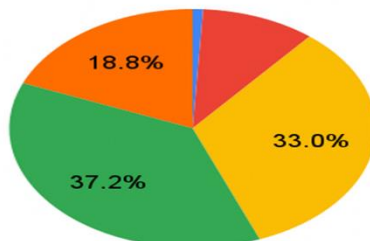
睡眠

Q普段、よく眠れていますか？



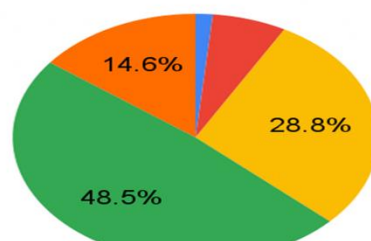
● はい
● いいえ

Q平日は何時に寝ていますか？



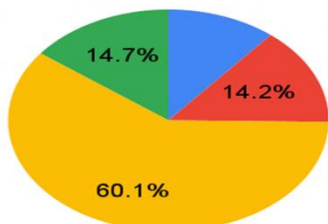
● 21時 ● 21時~22時 ● 22時~23時 ● 23時以降 ● 時間は決まっていない

Q休日は何時に寝ていますか？



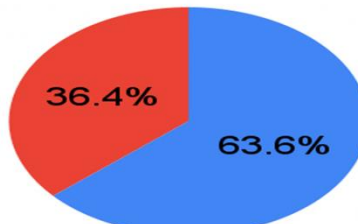
運動

Qどれくらいの頻度で身体を動かしていますか？



● 週に1回
● 週に2-3回
● 週に4回以上
● 全く動かしていない

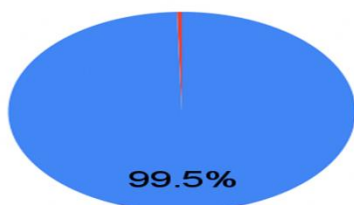
Q普段疲れやすいですか？



● はい
● いいえ

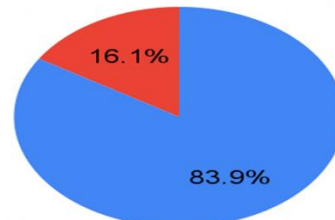
その他(衛生)

Q毎日お風呂に入っていますか？



● はい
● いいえ

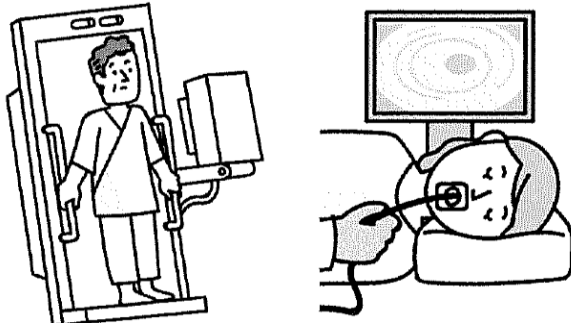
Q1日3回、歯みがきをしていますか？



● はい
● いいえ

がん検診の種類 (1)

国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔



胃がん検診

胃部X線検査
胃内視鏡検査

対象年齢：50歳以上の男女
受診間隔：2年に1回

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。



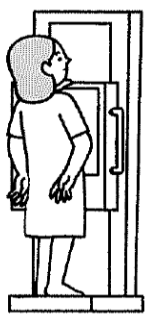
大腸がん検診

便潜血検査

対象年齢：40歳以上の男女
受診間隔：年1回

がん検診の種類 (2)

国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

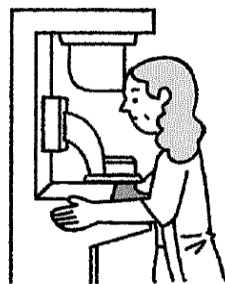


肺がん検診

胸部X線検査

対象年齢：40歳以上の男女
受診間隔：年1回

※高危険群には喀痰細胞診も併用できます。



乳がん検診

マンモグラフィ

対象年齢：40歳以上の女性
受診間隔：2年に1回

※視触診検診も併用できます。



子宮頸がん検診

細胞診

対象年齢：20歳以上の女性
受診間隔：2年に1回

明和町広報に掲載されていた
ものです。病院などに行かなく
ても受ける機会があります。

がん検診等について

①子宮頸がん個別検診

対象 20歳以上で前年度子宮頸がん検診を未受診のかた（令和4年3月31日時点）

費用 500円（クーポン対象者は、無料）

申込方法 保健センター直接または電話で申し込む。