資料１０

令和３年度　第４回沖縄県がん診療連携協議会　資料

文部科学省委託事業

令和３年度「がん教育総合支援事業」報告

沖縄県教育委員会

１　趣　旨

学校におけるがん教育の充実を図るためには、がんに関する正しい知識と正しい認識、命の大切さについて正しく理解させ、深めることが必要であることから、本県では、文部科学省委託「がん教育総合支援事業」を実施する。

医療関係者等を含めた「がん教育沖縄県連絡協議会」を設置し、「がん教育に関する計画」の作成等に対し指導助言を行うことで、がん教育の在り方について検討を行うことを目的とする。

２　計画の期間

令和元年度～令和３年度（令和３年度をがん教育総合支援事業の最終年度としている）
※令和３年度がん教育総合支援事業：令和３年６月15日～令和４年２月28日

３　計画の体制

本計画は、医師、学校医、保健医療関係者（がん専門医、看護師、保健師）、がん経験者、その他行政機関関係者等から構成する「がん教育沖縄県連絡協議会」から指導助言を受け作成する。本計画を基に、医師、がん患者会、授業担当教諭、教育センター研修指導主事、養護教諭を中心に、「実践的ながん教育の教材作り」に取り組み、公開授業等を実施し、普及啓発を行う。

４　事業実施内容

（１）令和３年度　実施計画

	実施時期	計画事項
1	7月14日(水)	第1回協議会（がん教育の推進に向けた計画の検討）
2	7月26日(月)	がん教育研修会 ①研修内容：学校におけるがん教育の推進について 令和2年度のモデル校における指導の工夫
3	8月～9月	外部講師養成プログラム策定委員会の開催
4	8月	第1回がん教育教材検討委員会
5	9月～10月	第2・3回がん教育教材検討委員会
6	10月	がん教育外部講師養成講座
7	10月～11月	小中高モデル校公開授業（検証授業）
8	12月～1月	がん教育研修会② 研修内容：令和3年度モデル校における指導の工夫
9	1月	がん教育シンポジウム（文部科学省主催）
10	1月19日	第2回協議会（がん教育に関する計画の検証）

（２）沖縄県連絡協議会の構成員

全体で17人
内訳：がん専門医(1)、医師会(1)、県衛生主管部局(1)、がん経験者(1)、
県教委(5)、県総合教育センター(2)、校長(3)、教職員(3)

（３）がん教育教材検討委員会

全体で１８人
内訳：がん専門医(1)、がん専門教授(1)、がん教育専門教授(1)、モデル校教諭(3)、
小中高代表(4)、県総合教育センター(2)、外部講師（3）県教委(3)

（４）外部講師養成プログラム策定委員会

全体で8人
内訳：がん専門医(1)、がん専門教授(1)、全がん連会長（1）、
沖縄県がん患者団体（2）県外がん患者団体代表（2）、県教委(1)

（５）具体的な取組

① モデル校教諭を中心とした効果的な指導方法の教材検討
② モデル校による公開（検証）授業
③ 教職員・関係者等への「がん教育研修会」の実施
④ 研修会における実践発表
⑤ 外部講師養成研修プログラムの策定及び実施

５　第１回沖縄県連絡協議会
日　時：令和３年７月14日水曜日
ア　「沖縄県連絡協議会設置要綱」について
イ　沖縄県における「がん教育」の現状について
ウ　県内でのがん教育に関する動向
エ　がん教育の実施状況（H29年度調査）より現状と課題
（ア）実施状況　（イ）実施しない理由　（ウ）実施方法　（エ）外部講師活用
（オ）外部講師活用の課題　（カ）外部講師活用で効果的だったと思ったこと
オ　がん対策に関する沖縄県の状況
(ア)受診率　(イ)精検査率　(ウ)男女別の罹患率　(エ)全国との受診率の比較
カ　事業計画について
(ア)趣旨　(イ)計画の期間　(ウ)計画の体制
キ　令和２年度がん教育モデル校の実践報告
（ア）那覇市立真地小学校

(イ)北中城村立北中城中学校
(ウ)県立南部工業高等学校

ク　目標
(ア)県内の学校におけるがん教育実施率の向上
(イ)教職員・関係者等へのがん教育の普及・啓発
(ウ)外部講師等の活用等による、効果的な指導方法の実践研究
(エ)令和４年度以降の学校におけるがん教育の推進計画

ヶ　主な取組
(ア)モデル校教諭を中心とした効果的な指導方法の教材検討委員会を開催し、モデル校で行う授業の検討を行う
(イ)モデル校による公開（検証）授業
(ウ)教職員・関係者等への「がん教育研修会」の実施
(エ)研修会における実践発表
(オ)外部講師養成研修（プログラム）の策定・実施
(カ)外部講師の定期的な養成の方向性の検討
(キ)令和４年度以降の学校におけるがん教育の推進の検討

6　がん教育研修会
開催方法　オンライン開催
日　　時　令和３年７月26日（月）　13:30～16:10
講　　義　Ⅰ「学校におけるがん教育の効果的な進め方」
　　講　　師　日本女子体育大学　体育学部健康スポーツ学科
　　　　　　　教授　助友　裕子　氏
講　　義　Ⅱ　令和２年度がん教育総合支援事業モデル校実践発表
　　発表者　那覇市立真地小学校　教諭　兼島　早苗
　　　　　　粟国村立粟国中学校　教諭　久田　昭太
　　　　　　県立南部工業高等学校　教諭　友寄　雅仁
申込人数　104人申込（教諭29人　養護教諭69人　学校三師２人　がん患者等４人）
ｱﾝｹｰﾄ結果　講義内容について「大変良い」「良い」との回答が99%であった。

7　がん教育教材検討員会
第１回：令和３年　８月６日（金）：オンライン開催　9：00～12:00
第２回：令和３年　９月１日（水）：オンライン開催　14:00～17:00
第３回：令和３年10月７日（木）：県庁13階第２会議室　14:00～17:00
　「模擬授業」（各校：15分発表＋15分協議・指導助言）
　指導助言者：日本女子体育大学　教授　助友　裕子
　　　　　　　琉大病院　がんセンター長　増田　昌人
　　　　　　　がん患者団体代表　島袋　百代

8　外部講師養成プログラム策定委員会
ア　外部講師養成プログラム検討
(ア)対象者（主な対象者：県内のがん患者・経験者）
(イ)募集方法（(沖)がん患者連合会・県内がん患者団体、令和２年度受講者）
イ　研修内容
(ア)講義及びワークショップ

（イ）令和３年度モデル校におけるがん教育の外部講師の実践報告

ウ　日時・開催方法

（ア）日　　時：令和３年11月13日（土）12：40～17:00

令和３年11月14日（日）　9：40～17:00

（イ）開催方法：オンライン研修（ＷＥｂ会議システムZOOM活用）

エ　外部講師活用シートの検討

（ア）学校と外部講師のための連携シート：【沖縄県：がん教育外部講師シート】

（イ）児童生徒への外部講師に向けた質問シート

オ　がん教育外部講師協力者リストの作成の検討

（ア）他府県のリスト作成状況（情報交換）

9　モデル校における外部講師を活用したがん教育の検証授業

ア　小学校モデル校

（ア）実践授業と教材検討会

モデル校検証授業	月日	受付	授業	全体会	参観者	備考
那覇市立 真嘉比 小学校	10月22日 (金)	13:10	13：50～ 14：35	14：45～ 15：35	保体課4人・小学校教材検討委員２人・患者会１人・外部講師養成プログラム策定委員１人	中・高教材検討委員はZOOM参加

（イ）参観者感想

・児童の授業態度が素晴らしく、学ぶということにとても一生懸命な姿勢を感じました。（日頃の先生方の取り組みの成果だと感じました）

・前列に座っている生徒が、前時間の「がんの知識」の授業においては、興味がない様子で臨んでいたが、本時の授業では、講師の話を真剣に聞き、積極的に挙手をし学んでいる様子に、外部講師による授業の意義を感じました。

・アンケート調査や事前学習（7時間目）を通して、児童のがんに対する関心が広がり、今回の授業では教諭とがん体験者が一緒に、がん（という教材）を通じて、健康や命の大切さを伝えることで、がんや体験者への理解が深まるとともに、自己の健康やいのちを守るという認識の芽生えにもつながることを感じました。授業を参観させていただき、小学生からのがん教育の意義と重要性を再認識致しました。

イ　中学校モデル校

（ア）実践授業と教材検討会

モデル校検証授業	月日	受付	授業	全体会	参観者	備考
那覇市立 金　城 中学校	11月５日 (金)	13:00	13：40～ 14：30	14：40～ 15：30	保体課3人・中学校教材検討委員2人・患者会１人・県内大学研究グループ２人	小・高教材検討委員はZOOM参加

（イ）参観者感想

・外部講師は、画像やグラフを殆ど使う事はなく、体験そのものをお話しした。外部講師の言葉には重みがあり、笑顔で話していても、生徒の心に強く響いただろうと思います。
・生徒は、メモを取ることも忘れるくらい、外部講師の話に集中しており、前時の「がんの知識」の授業と本時のがん患者である外部講師の話を結び付け、思考している様子が見られた。
・「がん治療にいくらかかりますか。」との生徒の質問に対し「高額な費用がかかったが、がん保険に入っていたので経済的に助けられた。」との外部講師の回答から、生徒自身が、社会の在り方について学ぶきっかけとなったのではと感じました。

ウ　高等学校モデル校

（ア）実践授業と教材検討会

モデル校検証授業	月日	受付	授業	全体会	参観者予定	備考
県立中部商業高等学校	10月26日（火）	8:50	9：20～10：10	10：20～11：10	保体課3人・高等学校教材検討委員２人外部講師養成プログラム策定委員１人	小・中教材検討委員はZOOM参加

（イ）参観者感想

・「がん検診を受けて欲しい」「自分の健康にもっと気を付けよう」との強いメッセージが伝わる授業でした。
・小学生、中学生とは異なり、もうすぐ社会に出る生徒たちが、がんについて学ぶ機会を持つことが、今後社会に出てからの健康管理への動機づけにもつながることを考えると、高校生におけるがん教育の重要性を感じました。
・外部講師活用の授業は、本時の目標達成だけではなく、生徒が多面的・多角的に考える力や家族や周りの人を思いやる心、ありのままを認める心、前向きな心、自分自身を振り返って考える力など、目標以外の目に見えない力をはぐくむことにもつながったのではないかと感じました。

エ　全体会

【司会：各校　記録：各校　】　（準備：会場設営・プロジェクター）

(ア)開会のことば　　教頭
(イ)学校長あいさつ　　校長
(ウ)授業者説明　　教諭
(エ)教材検討　　参加者
(オ)指導者助言等　　指導主事
(カ)閉会のことば　　教頭

10　がん教育外部講師養成研修会の開催

ア　1日目：令和３年11月13日（土）

	開始	終了	内容	講師（担当）
	11:45	12:35	1日目研修：最終打合せ （外部講師養成プログラム策定委員会）	がん教育連絡協議会委員長 琉球大学病院がんセンター長　増田　昌人 一般社団法人全国がん患者団体連合会 理事長　天野　慎介 NPO法人愛媛がんサポート おれんじの会　理事長　緒ｼ本　陽子 NPO法人がんサポートかごしま 理事長　三好　綾 保健体育課　指導主事　奥間　あさみ 大城　めぐみ
1	12:40	12:55	【ZOOM】　オンライン開場	県教育庁保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
2	12:55	13:10	開会の挨拶、内容説明	沖縄県教育庁　保健体育課 （進行：奥間　あさみ） 課　　　長　城間　敏生 健康体育班長　宮城　敏也
3	13:10	13:25	自己紹介	スタッフ・参加者全員
4	13:30	14:30	講義①「学校におけるがん教育・ 外部講師の果たす役割」	日本女子体育大学体育学部 健康スポーツ学科　教授　助友 裕子
5	14:30	14:50	講義②「沖縄県の学校における がん教育の取り組みについて」	沖縄県教育庁　保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
6	14:50	15:00	休憩	
7	15:00	16:30	講義③ 「こんな風にがん教育 やっています。 ～がん経験者の立場から～」	一般社団法人全国がん患者団体連合会 理事長　天野　慎介 NPO法人愛媛がんサポート おれんじの会　理事長　緒ｼ本　陽子 NPO法人がんサポートかごしま 理事長　三好　綾 沖縄県学校におけるがん教育 外部講師　豊見山　博子 外部講師　上野　浩司 外部講師　又吉　賢弘
8	16:30	16:50	講義④ 講師の先生方に質疑・応答 外部講師についての疑問や不安 を聞いてみよう	沖縄県教育庁　保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
9	16:50	17:00	まとめ・明日の日程	沖縄県教育庁　保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
10	17:00		終了	

イ　２日目：令和３年11月14日（日）

	開始	終了	内容	講師（担当）
	8:45	9:35	2日目研修・ワークショップ： 最終打合せ （外部講師養成プログラム策定委員会）	がん教育連絡協議会委員長 琉球大学病院がんセンター長　増田　昌人 一般社団法人全国がん患者団体連合会 理事長　天野　慎介 NPO法人愛媛がんサポート おれんじの会　理事長　緒ｼ本　陽子 NPO法人がんサポートかごしま 理事長　三好　綾 保健体育課　指導主事　奥間　あさみ 今枝　聖子
11	9:40	9:55	【ZOOM】　オンライン開場	県教育庁保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
12	9:55	10:00	挨拶・内容説明	
13	10:00	10:50	講義⑤「がんの知識をどんな言葉で伝えればわかりやすいか」	国立がん研究センター がん対策研究所 事業統括　若尾　文彦
14	10:50	11:45	講義⑥「オンライン授業に対応するために気をつけたいこと」 ～コロナ下での外部講師対応の方法～	ＮＰＯ法人がんサポートかごしま 理事長　三好　綾
15	11:45	12:00	講師に質問・意見交換	県教育庁保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
16	12:00	13:00	休憩	
17	13:00	14:00	ワークショップ① 「話したいことを整理してみよう」	（ワークショップ①②③） 進行：NPO法人がんサポートかごしま 理事長　三好　綾 一般社団法人全国がん患者団体連合会 理事長　天野　慎介 NPO法人愛媛がんサポート おれんじの会　理事長　緒ｼ本　陽子 （ワークショップ②③） 琉球大学医学部保健学科成人・がん看護学 教　授　照屋　典子
18	14:00	15:30	ワークショップ② グループ①⇒入替⇒グループ② 「自分の体験をみんなの前で伝える練習～3人1組」	
19	15:30	16:30	ワークショップ③ 「自分の体験をみんなの前で伝えてみよう」	
20	16:30	16:55	研修のまとめ ①受講者の感想 ②学校におけるがん教育外部講師としての活動・講師リストへの掲載等について	県教育庁保健体育課 指導主事　奥間　あさみ
21	16:55	17:00	閉会	

ウ　受講者について

（ア）参加申込21人

・がん患者・がん経験者・・・16人

・がん患者の家族・・・・・・２人

・医療従事者・・・・・・・・３人

（イ）研修参加者18人

・がん患者・がん経験者・・・14人

・がん患者の家族・・・・・・１人

・医療従事者・・・・・・・・３人

エ　受講者アンケート結果（回答者17人）

（ア）講義及びワークショップの内容について

・「大変良い」・・・・・・・・14人

・「良い」・・・・・・・・・・３人

（イ）「学校におけるがん教育の外部講師」に登録できるか

・登録を承諾する・・・・・・16人

・登録を希望しない・・・・・０人

・思案中である・・・・・・・１人（理由：自信がない）

（ウ）講義の感想

・専門の先生の講義の実例、サバイバーの方の実例、ワークショップでは子供に分かりやすいよう、心情を考慮しながら言葉を慎重に選ぶことの大切さが分かりました。

・どのように講義（授業）を進めていけばいいか、実際にロールプレイをしたり、他の受講生の例を見たりする事で、具体的に知ることができ、実際の（学校）現場でのイメージがでできました。

・講師の皆様の丁寧なお話、飽きさせない工夫、ひきつけられる話術、どれも素敵でした。色々な立場の方の話を生で聞ける機会はなかなかないのでとても有意義でした。

オ　外部講師養成研修受講者による授業実践

（ア）実践授業と反省会

学校名	月日	準備	授業	反省会	参観者	担当クラス
県立開邦 中学校	12月16日 (木)	12:40	13：00～ 13：55	14：05～ 14：45	保体課３人・外部講師養成プログラム策定委員１人	１組 教諭：渡慶次 講師：新垣 ２組 教諭：笠原 講師：徳元

（イ）　反省会　　司会：奥間　記録：笠原

ア）参加者：授業者（教諭・外部講師）、担当主事。

イ）式次第

（１）授業者説明　　　教諭　笠原　健一　・　渡慶次　早苗

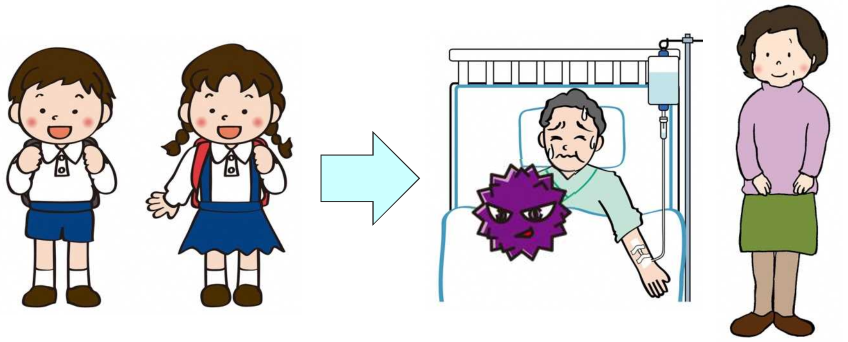
（２）外部講師振り返り　講師　徳元　・　新垣

（３）指導者助言等　　　指導主事　奥間　あさみ

（ウ）外部講師反省

・オンライン研修後すぐに授業実践ができたので、研修の内容を思い出しながら実践に活かすことができた。
・生徒の質問にもう少しきちんと答えきれたらと思った。
・初めてで緊張もしたが、楽しかった。生徒の聞く姿勢がとてもよく、生徒に分かるようにするために、早口にならないよう考えながらの授業でした。
・生徒が話をしっかり聞いてくれるのが分かるからこそ、今後はスライドの量や（自分の）気持ちのコントロールが大切だと感じました。

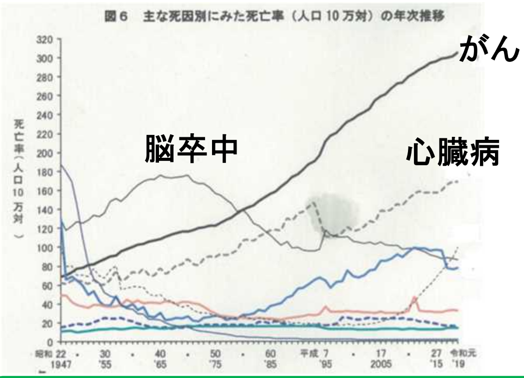
将来(しょうらい)、かかるかもしれない病気

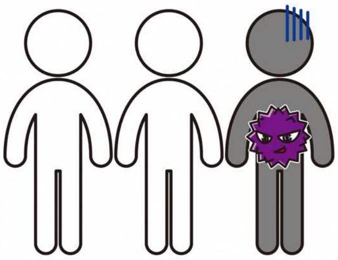


日本人の**2人に1人**が一生のうちに「**がん**」になる

増えている病気

日本人の死亡原因の変化





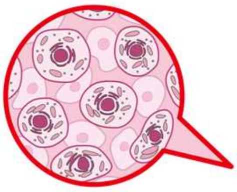
日本人の**3人に1人**が「**がん**」でなくなっている

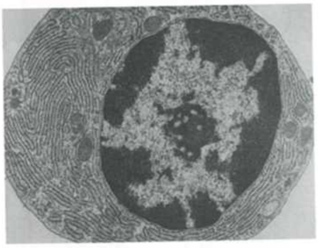
めあて

“がん”を正しく理解し、
自分にできる事を考えよう

がんになる原因はなんだと思う？

人間の体は 細胞 できている

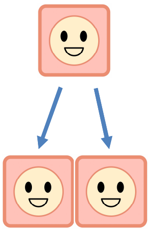


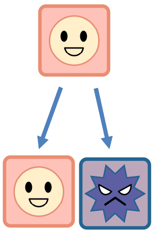


約200種類、約37兆個

“がん”のしくみ

わたしたちの
体の細胞は
毎日分裂して
新しくなっている



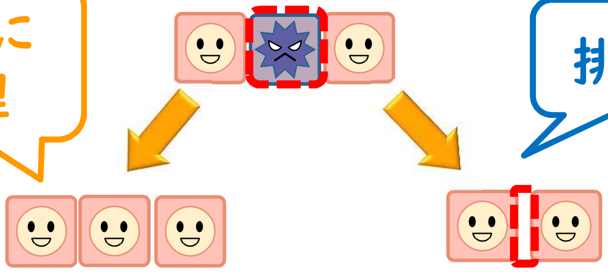


細胞分裂するとき
コピーミス
が起こることがある

“がん”のしくみ

変異した細胞

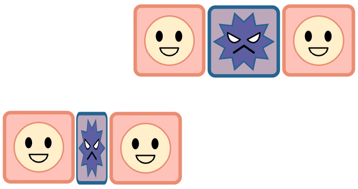
正常に
修理



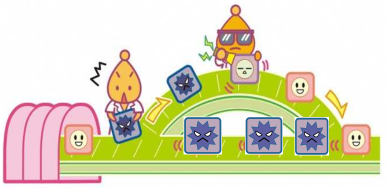
排除

体の中の「修理屋さん」が
傷ついた細ぼうを修理したり、消したりして、正しく働かない細ぼうが増えるのを防いでいます

“がん” のしくみ

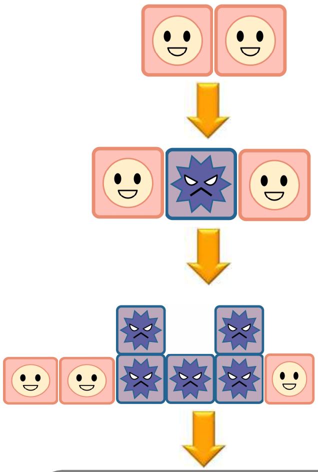


ミスに
気づかない!!



修理が
追いつかない!!

修理のしくみが働かないとき



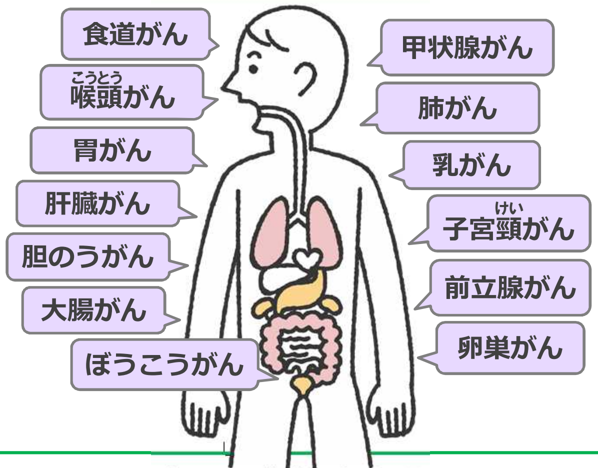
正常な細ぼう

正しく働かない
細ぼうができる

正しく働かない
細ぼうが増えて、
かたまりになる

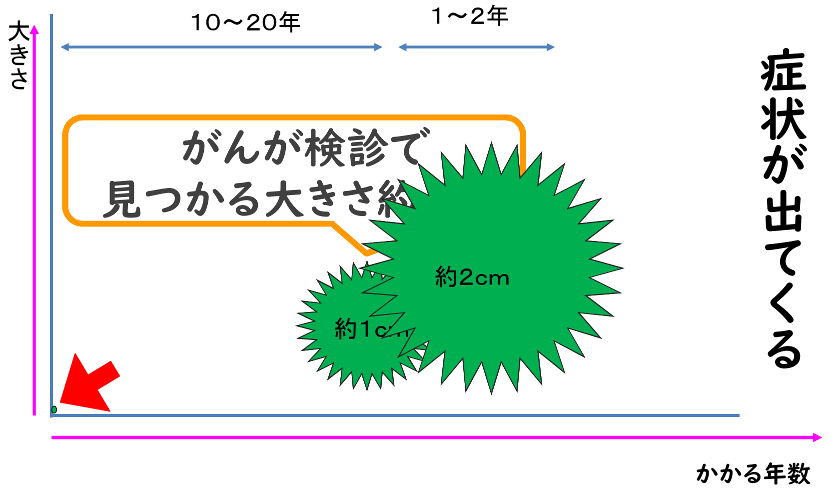
周りに広がりやすくなり
血管などに入り込んで全身に広がる

がんは体中どこにでもできる可能性がある！



がんの種類によって症状やなりやすさがちがう

がんはどんどん大きくなるの？



がんは早く、みつけよう！

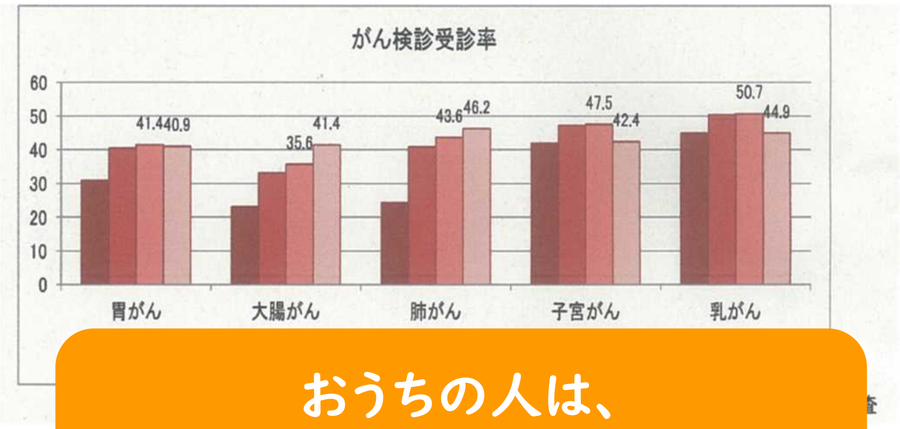
多くのがんは早く見つけて治りょうすれば
<u>10人に9人</u>が治る

がん検しんを受ける

がんの治りょう方法

- <u>手術</u>でがんを取り除く
- <u>放射線</u>という光でがん細ぼうを殺す
- <u>薬</u>でがん細ぼうが増えるのをおさえる

検診を受けよう！



おうちの人は、
検診うけているかな？

健康を支えるために

検診、検査

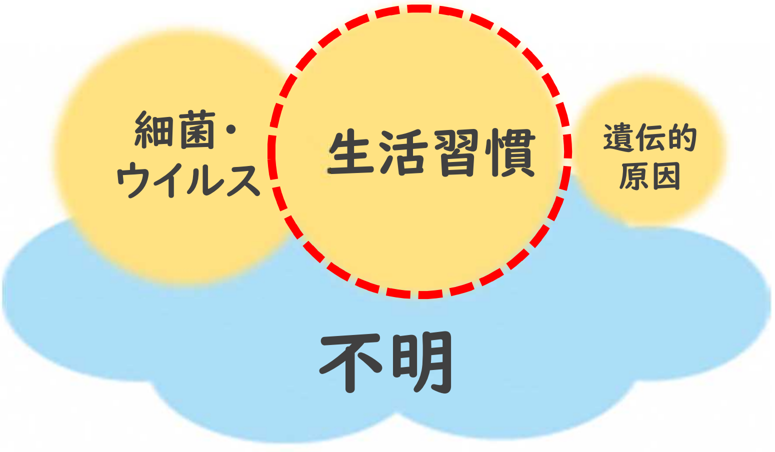
予防接種

健康にすごすための活動、
検診などを忘れずに･･･

“がん”の原因は？

がんにかかりにくく
することは
できるのだろうか

わたしたちにできること



“がん”を知り、できること

がんを予防する
生活習慣

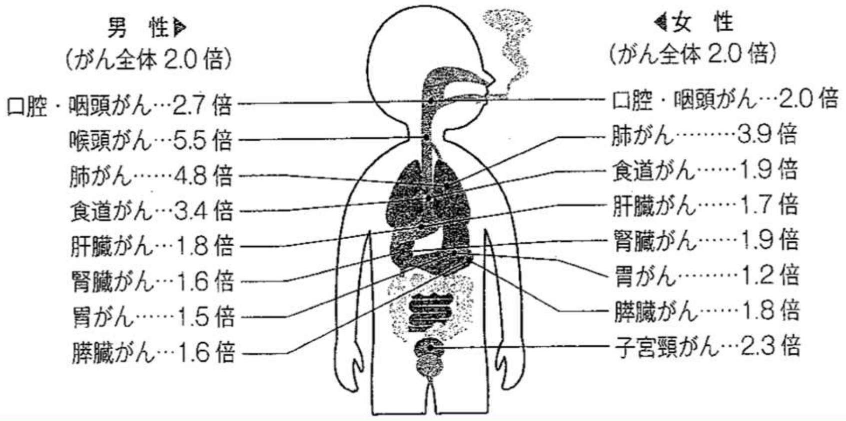
やさしい心
思いやりの心

おしまい

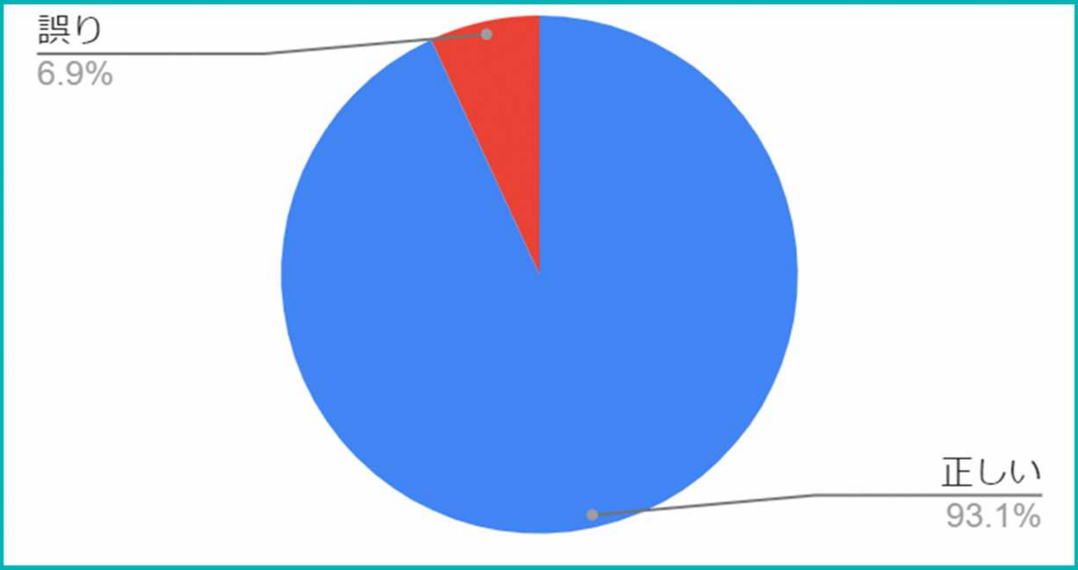
きれいな肺　と　汚れた肺

たばこを吸うとどんな病気になりやすい？

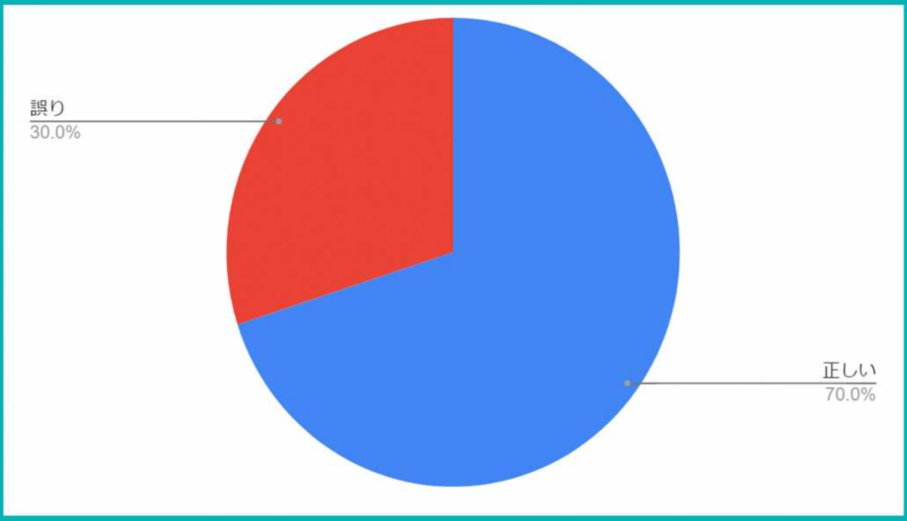
資料２ ● たばこを吸うとがんになりやすい



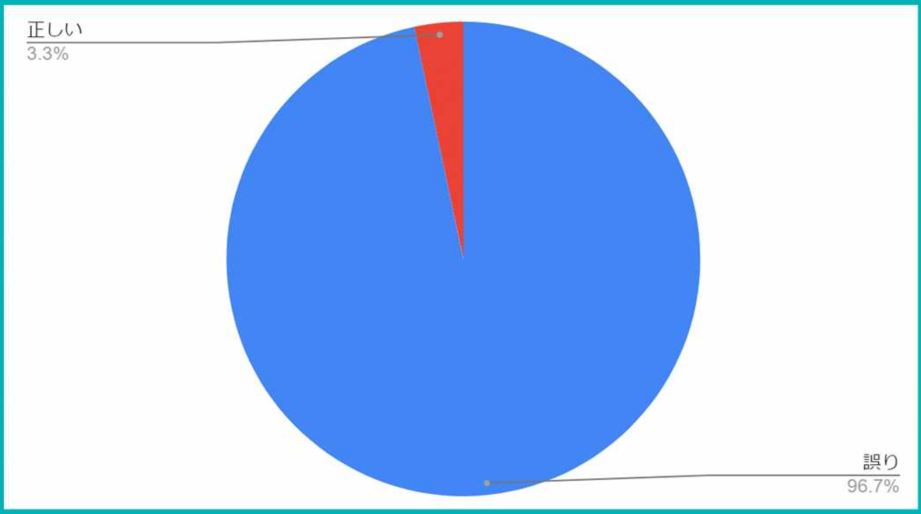
がんは、誰もがかかる可能性のある病気である



がんは、日本人の死因の第2位である



体の調子が良い場合は、定期的に検診を受けなくてもよい。



めあて

がんの要因と予防について理解する

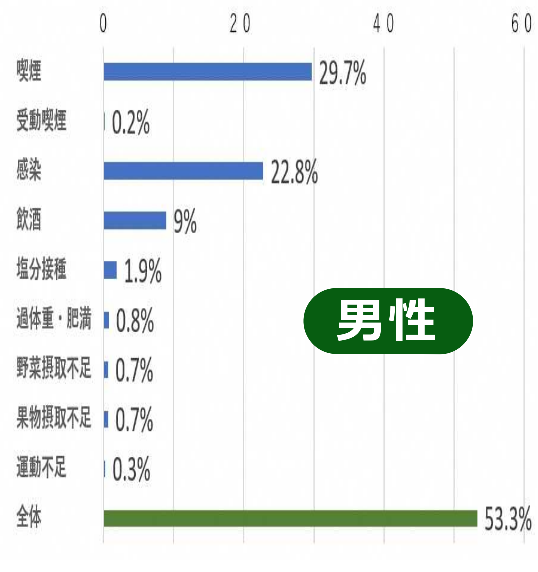
がんの原因は何だろう

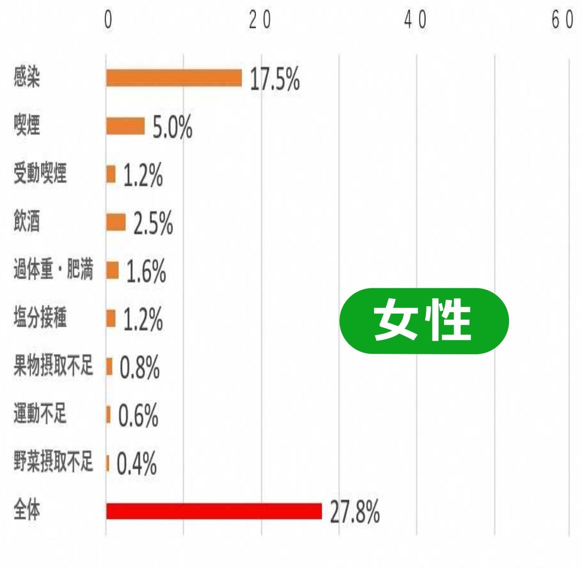
7

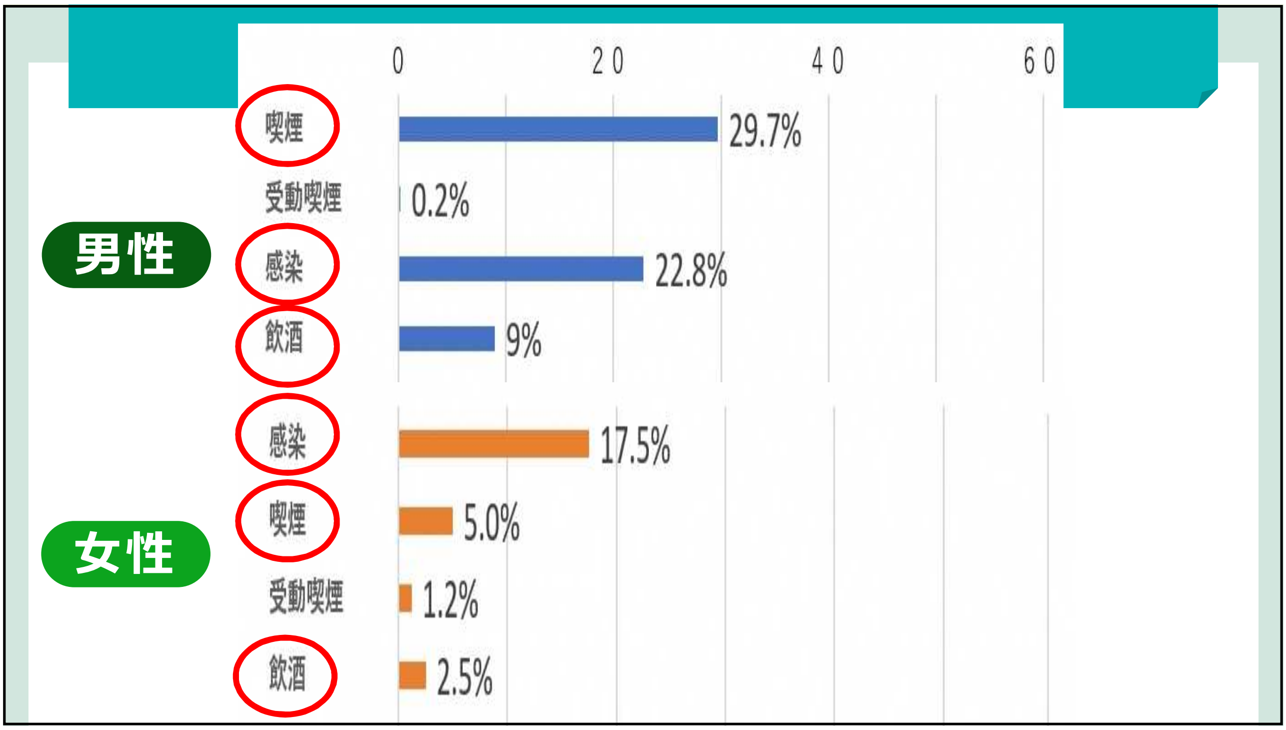
がんの原因

がんには原因のわかっている
ものとわからないものがある

がんの原因

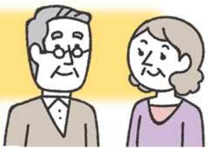






高齢化も原因の一つ

年をとっていくと…



細胞分裂の
回数が多くなる

細胞が変異する
可能性が高まる

細胞を正常に
保つ働きが
低下しはじめる

がんは誰もがなりうる病気

原因のわからないがんもある

がんには
原因のわかっているものと
わからないものがある

小児がんも
生活習慣や細菌・ウイルスとは
関係なく発症するものが多い

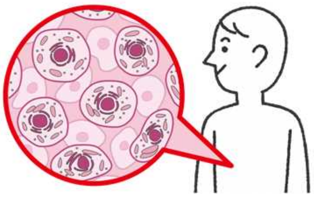
小児がん…白血病、脳腫瘍など

12

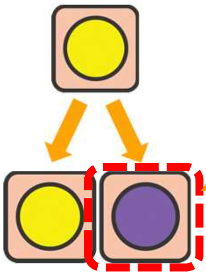
健康な体が
どう変化することを
“がん”になる
というのだろう

がんのしくみ

わたしたちの
体の細胞は
毎日分裂し
新しくなっている



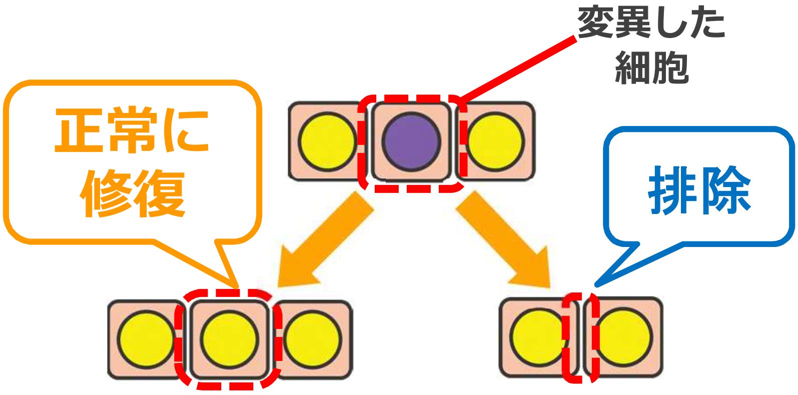
約37兆個



細胞分裂するとき
変異し悪性化した
ものが“がん”

※変異しても細胞を正常に保つ働きが機能しているときは、
修復されたり排除されたりする

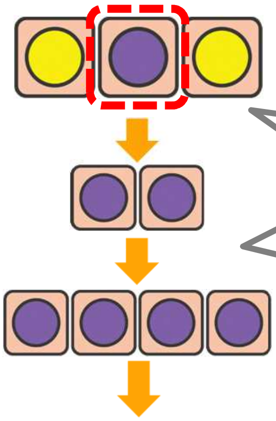
変異した細胞はどうなるのだろうか



**修復や排除により
正常に保たれるしくみがある**

5

修復のしくみが働かないとき



異常な細胞ができる

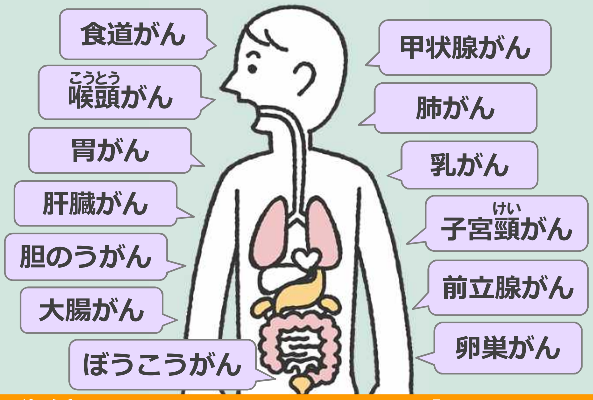
異常な細胞が増えて
かたまりになる

悪性のものをがんという

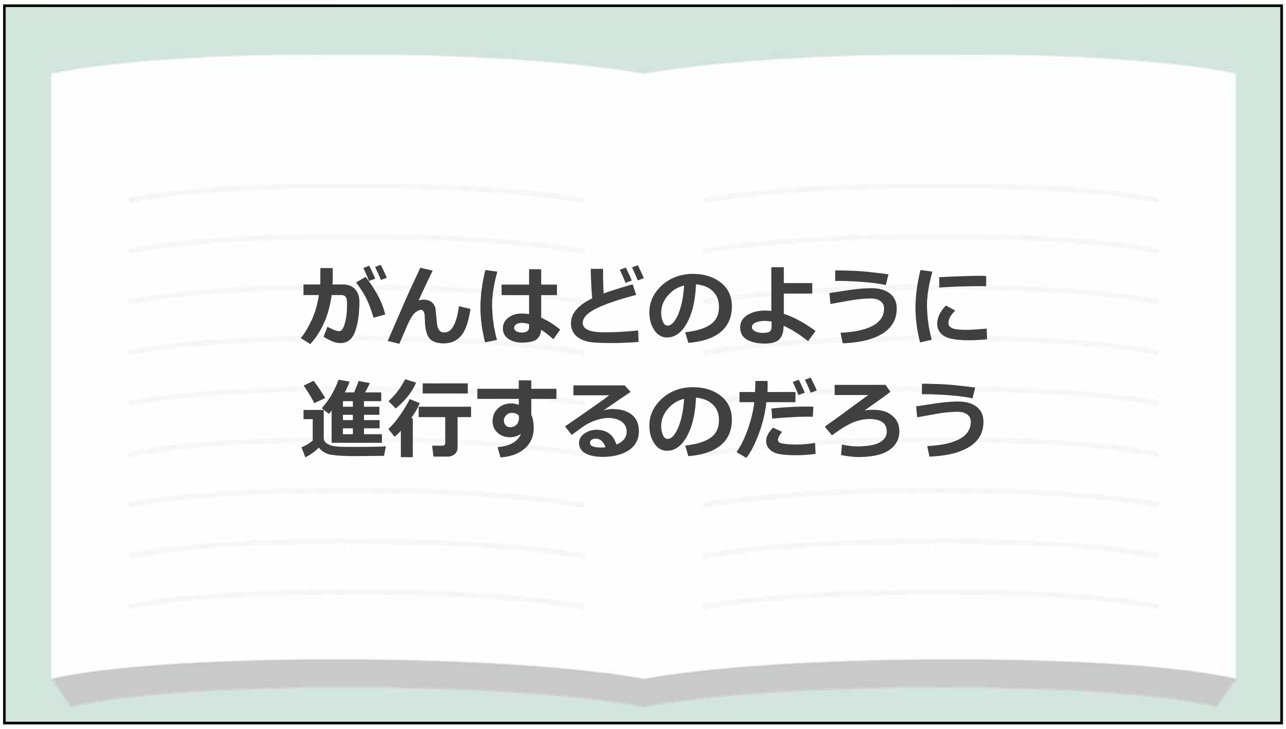
周りに広がりやすくなり
血管などに入り込んで全身に広がる

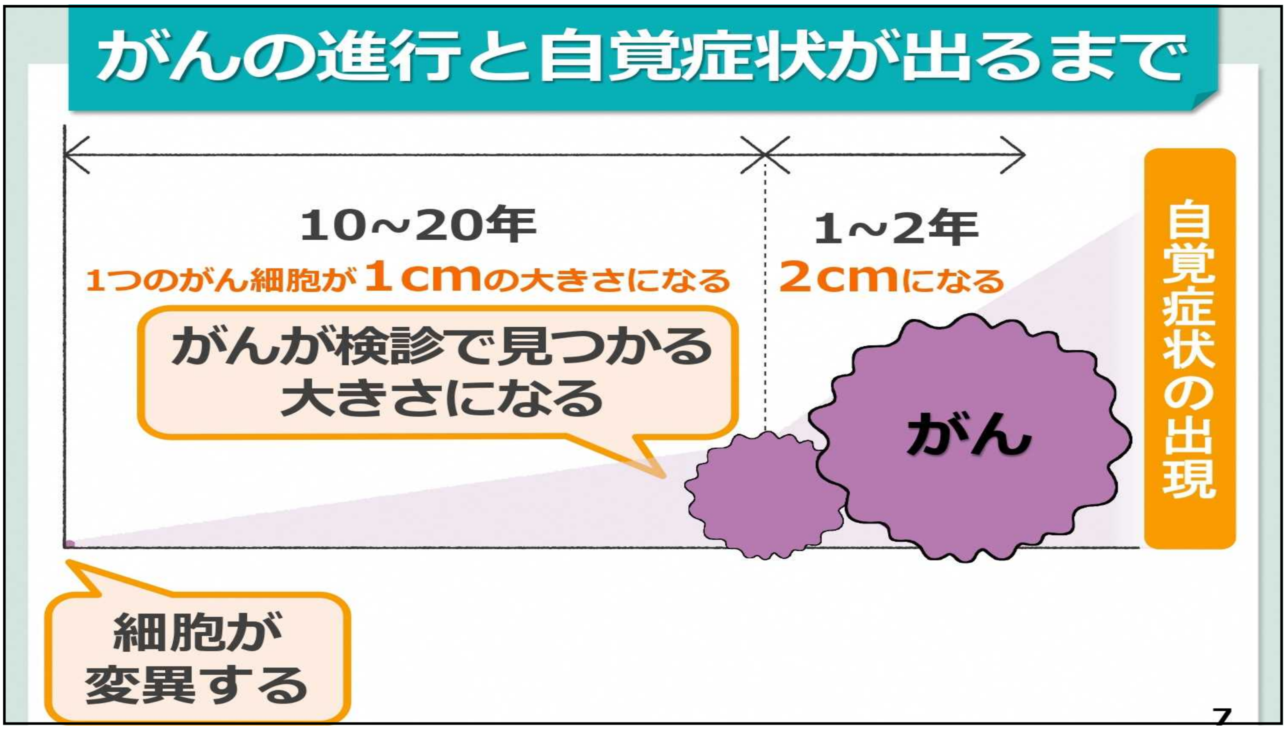
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」（一部改変） 6

細胞が分裂する全ての臓器に
がんができる可能性がある

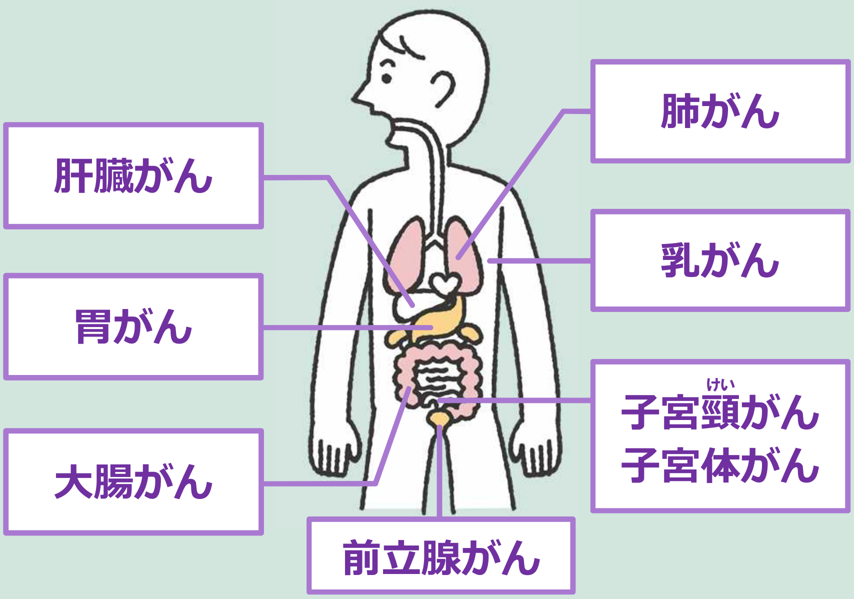


細胞が分裂するときの変異により
がん細胞ができるから


がんはどのように
進行するのだろう


がんの進行と自覚症状が出るまで
10～20年
1つのがん細胞が1cmの大きさになる
1～2年
2cmになる
がんが検診で見つかる
大きさになる
がん
自覚症状の出現
細胞が
変異する

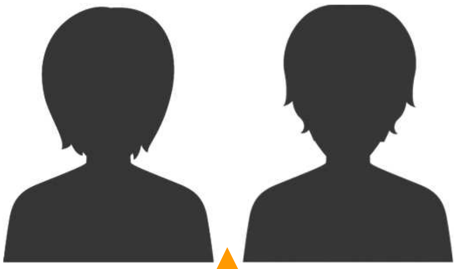
主ながんの種類



日本では どれくらいの人が がんになっている のだろう

7

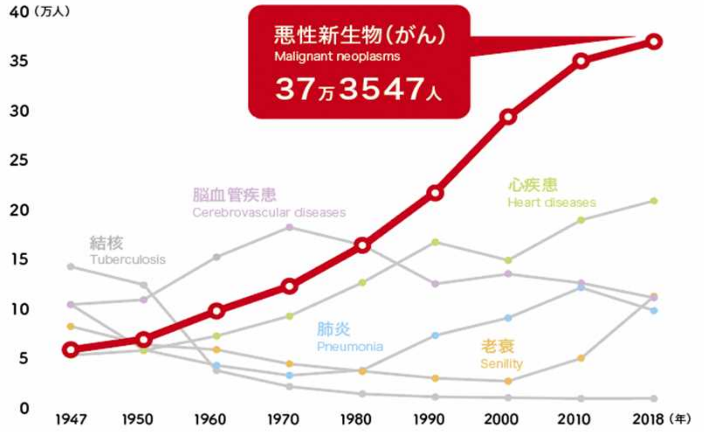
がんになる人の割合



２人に１人

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」最新がん統計

がんによる死亡数

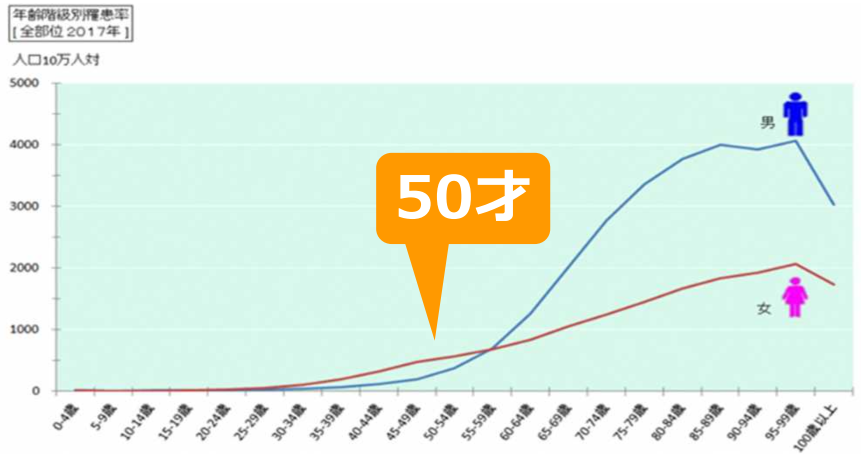


（厚生労働省「人口動態統計」を基に公益財団法人がん研究振興財団が作成（「がん統計'19」））

3人に1人ががんで亡くなっている

がんによる死亡数は増え続けている

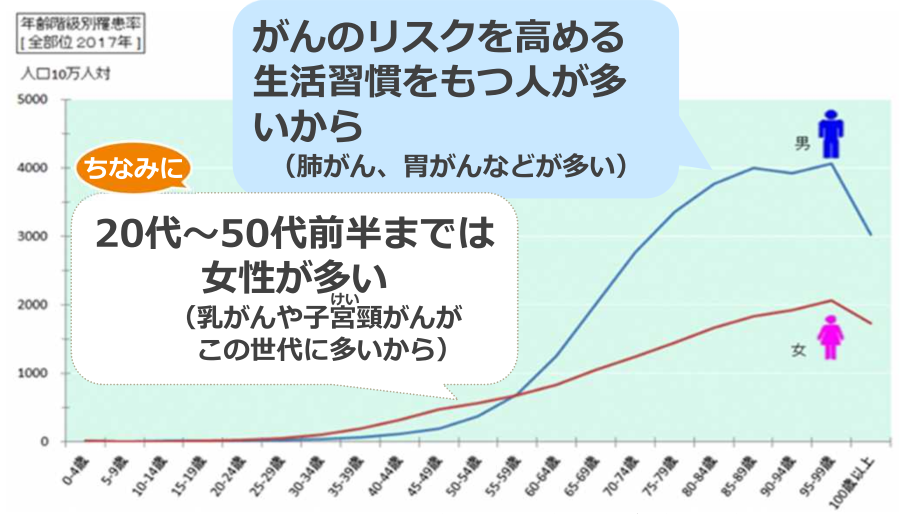
年齢別がんになる人の割合



（厚生労働省「人口動態統計」より国立がん研究センターがん情報サービスが作成（「がん登録・統計」））

50才前後からがんになる人が増える

Q 男性の方が多いのはなぜか



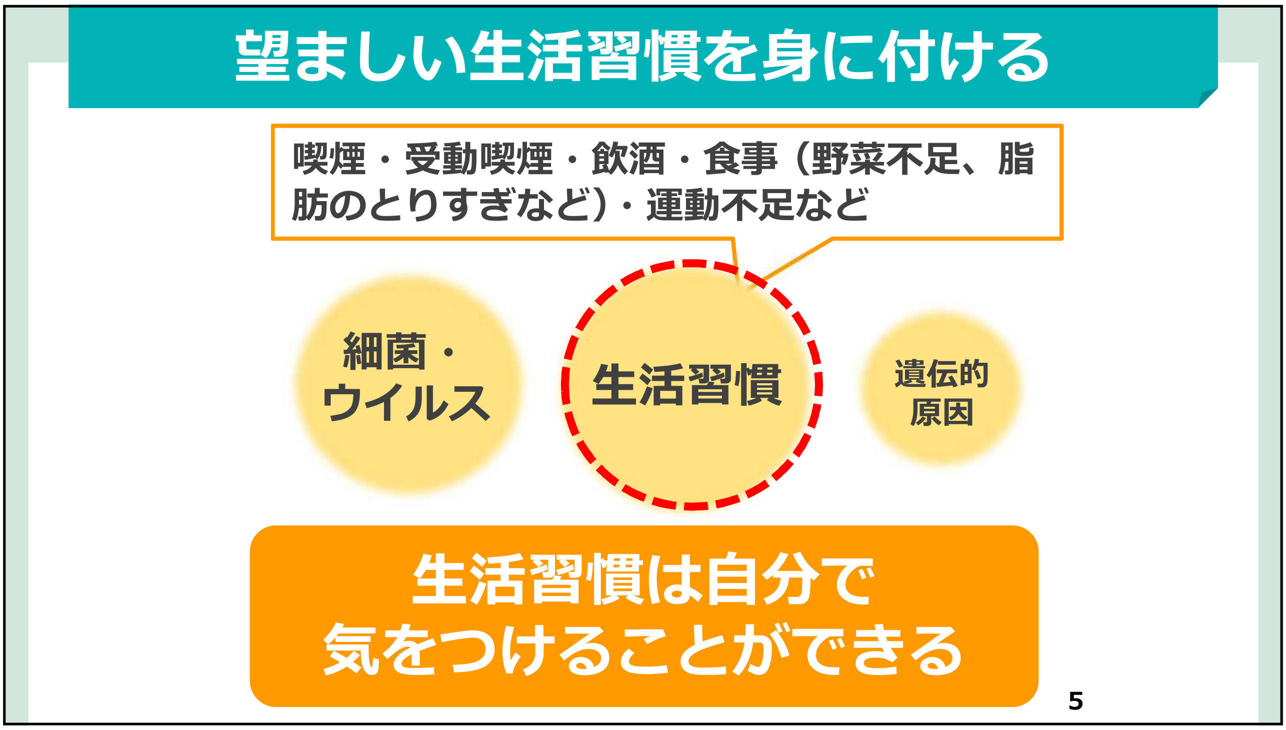
（厚生労働省「人口動態統計」より国立がん研究センターがん情報サービスが作成（「がん登録・統計」））

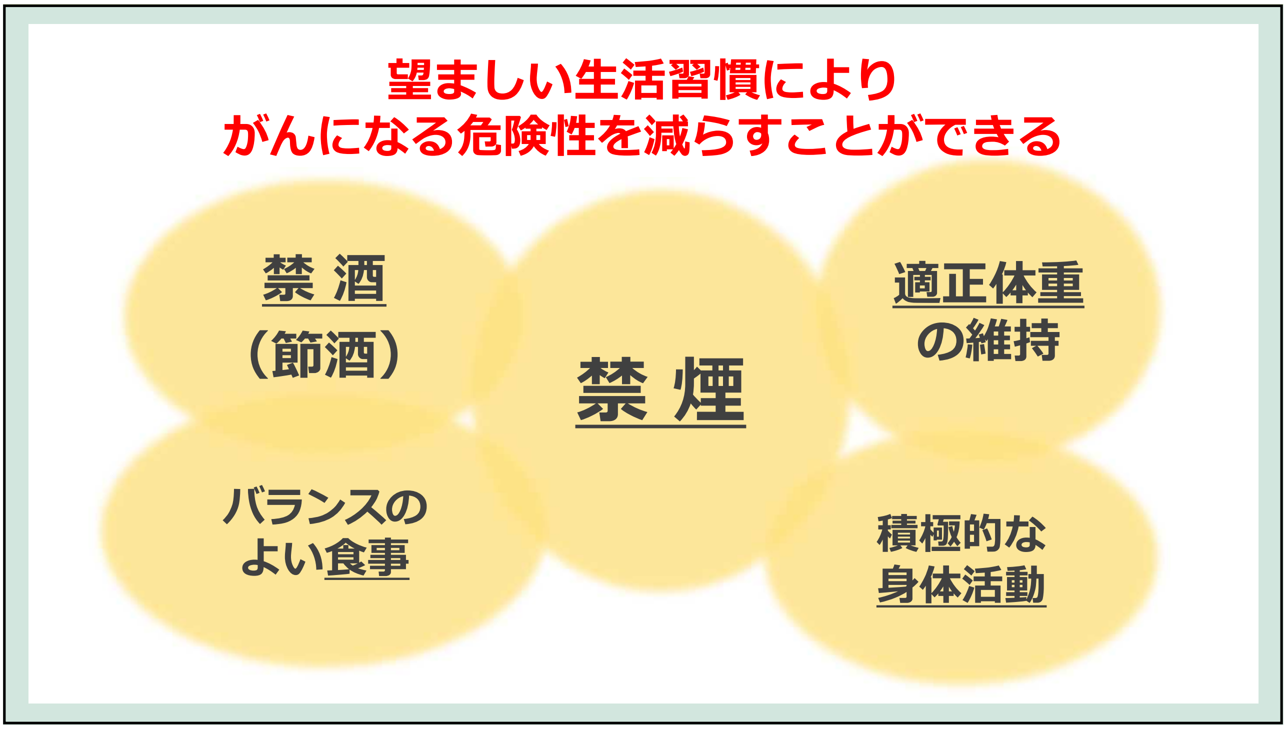
がんを予防するために できることを考えよう。

原因の3つの視点から

具体的な予防策をグループで考えてみよう。

- 細菌・ウイルス
- 生活習慣
- 遺伝的原因


望ましい生活習慣を身に付ける
喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪のとりすぎなど）・運動不足など
細菌・ウイルス
生活習慣
遺伝的原因
生活習慣は自分で
気をつけることができる
5


望ましい生活習慣により
がんになる危険性を減らすことができる
禁 酒
（節酒）
禁 煙
適正体重の維持
バランスのよい食事
積極的な身体活動

望ましい生活習慣以外にできること

細菌・ウイルス

生活習慣

遺伝的原因

感染対策をする

感染している場合も早期治療で治すことができる

10

望ましい生活習慣以外にできること

細菌・ウイルス

生活習慣

遺伝的原因

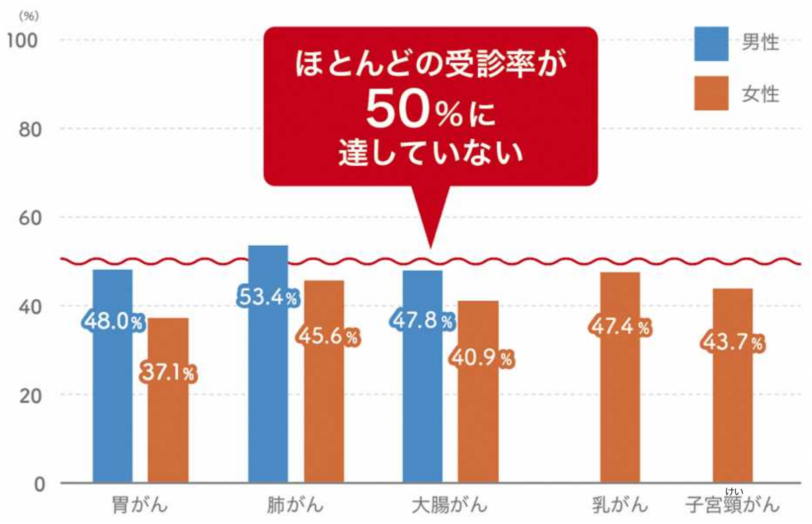
がん検診を受ける

早期発見すれば治りやすい

11

みんなしっかり検診を受けているのだろうか？

がん検診の受診率



男女別がん検診受診率（2019年）
（厚生労働省「国民生活基礎調査」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成（「がん登録・統計」）（より一部改変））

6

Q がん検診を受けない理由は何だろう

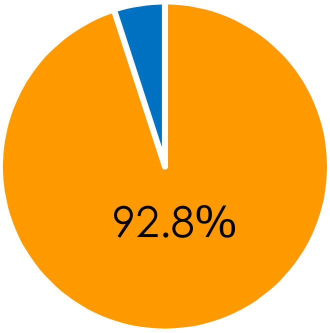
- 費用がかかる
- 健康に自信がある
- 時間がない
- がんが見つかると怖い
- いつでも受診できる

出典：内閣府　「がん対策・たばこ対策に関する世論調査」（令和元年７月調査）

7

Q 検診でがんを早期発見するとどれくらいの人が治るのだろうか

早期がんであれば９割の人が治る



検診対象がんの病気別５年相対生存率（2010-2011診断例）
（「がん診療連携拠点病院内がん登録生存率集計（2010-2011診断例）」を基に作成）

3

めあて：がんの要因と予防について理解する

まとめ

①がんの要因とは・・・

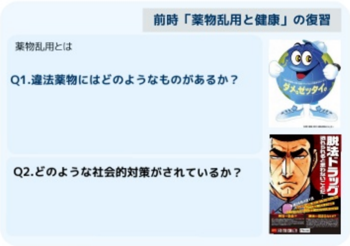
②がんを予防するためには・・

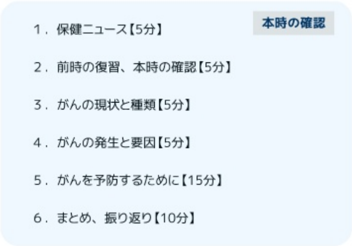
ふりかえり

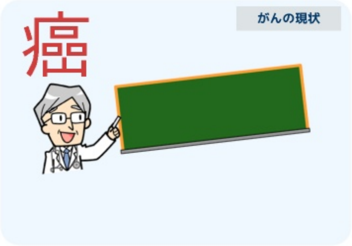
今日の授業を通して、自分の生活を振り返り、『今の自分にできること』や『大人になってできること』を書いてみましょう。

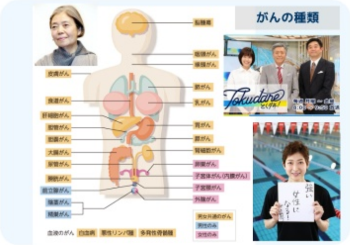
がんの発生と予防　『幸せで健康に生きるため』

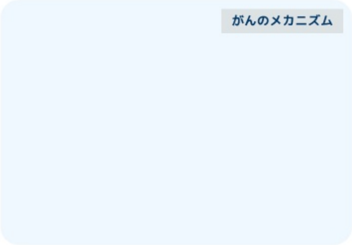
GOAL

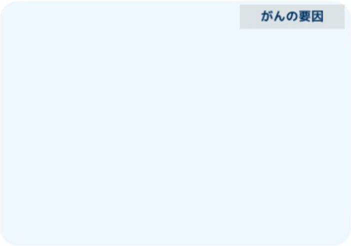


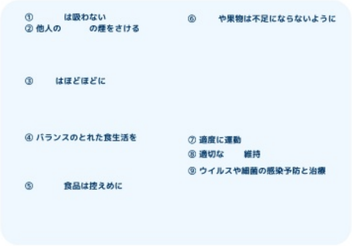


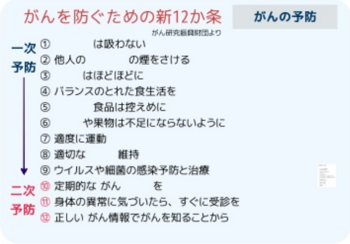












前時「薬物乱用と健康」の復習

薬物乱用とは ・医薬品を医療の目的からはずれて使用
　　　　　　 ・医薬品でない薬物を不適切な目的で使用

Q1.違法薬物にはどのようなものがあるか？

大麻　MDMA　覚せい剤　コカイン
シンナー　麻薬　LSD
危険ドラッグ　脱法ハーブ

Q2.どのような社会的対策がされているか？

・学校での教育　・キャラバンカー活動
・ポスターキャンペーン　・法律の整備
・入国審査　・治療　・自助グループ活動

習

本時の確認

1．保健ニュース【5分】

2．前時の復習、本時の確認【5分】

3．がんの現状と種類【5分】

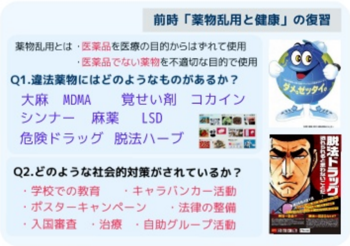
4．がんの発生と要因【5分】

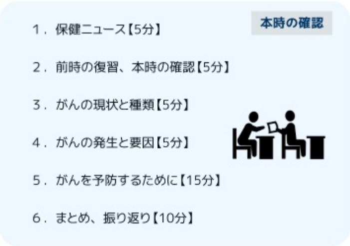
5．がんを予防するために【15分】

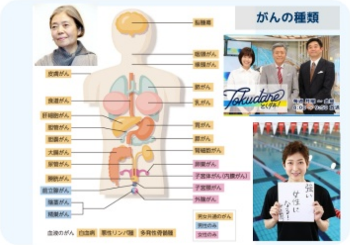
6．まとめ、振り返り【10分】

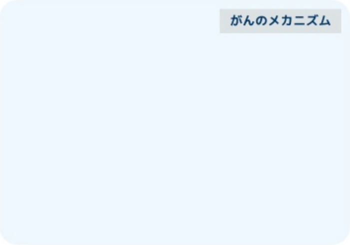
がんの発生と予防　『幸せで健康に生きるため』

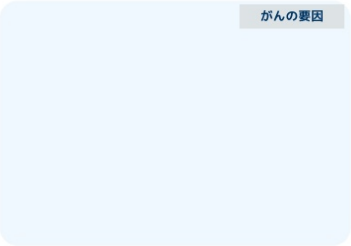
GOAL　がんの現状と種類、発生や要因ついて知り、
予防の大切さについて考えを深めることで、
生活習慣を見直し改善するきっかけとすることができる。

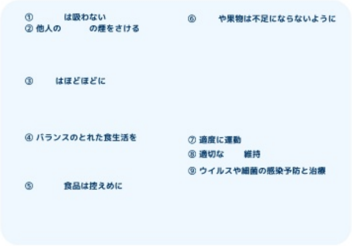


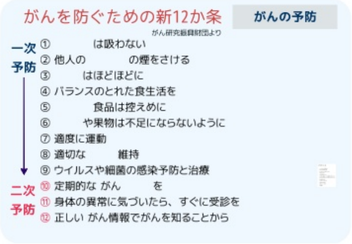












ワーク①

がんのイメージ

31 「がん」のイメージについて自由に記入してください。

・怖い病気／こわい／体に悪い／悪い病気／辛い／苦しい／きつそう／大変／やばい（28）
治りにくい／治る可能性が低い／治すのが困難／治るやつと治らない病気／難しい病気／
・治らない／重症化しやすい／とても重い病気／体内にいる危険を脅かす敵／とても危険（17）
死の病気／死ぬかもしれない／死ぬ可能性が高い／寿命が縮む／命を落とすこともある／
・早期発見すると良いが遅かったら手遅れ／進行したら最悪死んでしまう病気（12）
・分からない／分かんないです／なし（7）
・色んな種類がある／いっぱい種類がある／どこにでもなる恐ろしい病気（3）
・入院して治療する／入院しないといけなさそう／手術することが多そう（3）
・病気（3）
・誰でもかかる可能性があるもの／多くの人がかかる、早期発見がとても大切（2）
・重い病気から軽い病気までステージがある／stage4 が怖い（2）
・手術をしても、転移してまた病気にかかることがある恐ろしいもの
・色で表したら黒で少し苦しい
・薬の副作用がありそう
・タバコ吸う人がおおい
・体の中にできるもの
・はげる
・凝り

1年2組＆3組＆6組アンケートより

ジ

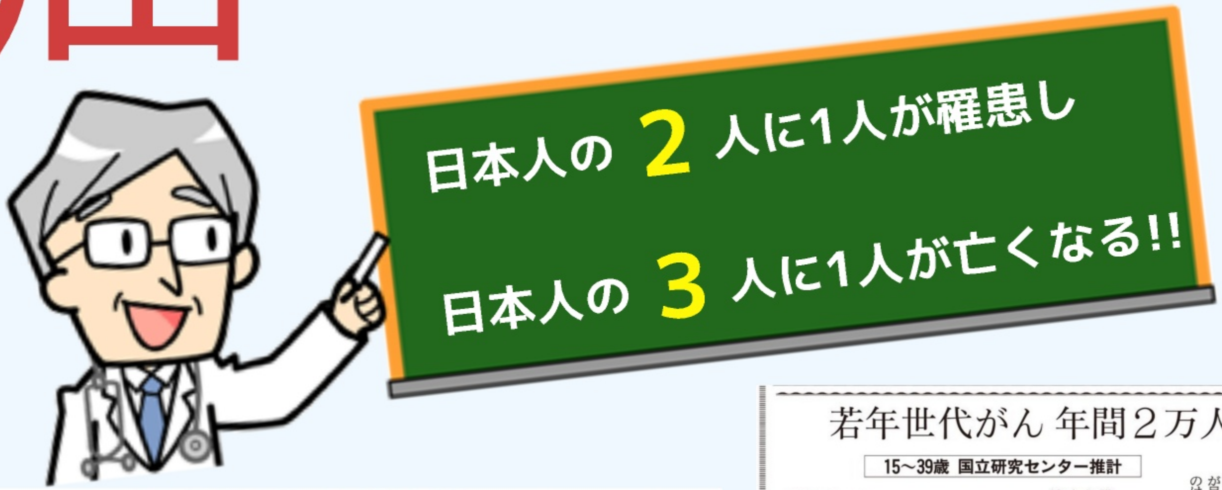
7)

より

がんの現状

癌

悪性腫瘍（しゅよう）
悪性新生物（しんせいぶつ）



若年世代がん 年間２万人

15～39歳 国立研究センター推計

国立がん研究センターは29日、15～39歳の思春期・若年世代でがんと診断される人の数は年間2万1400人に上るとの推計結果を発表した。がんの種類別では血液や生殖器のがんが多く、30歳を過ぎると女性の乳がん、子宮頸がんの増加が目立った。この世代のがんの詳細なデータが明らかになるのは初めて。（3面に解説）

血液と生殖器 目立つ

若いがん患者は、就学や就職、結婚など特有の悩みを抱えることが多い一方、小児や中年以降の患者に比べ、治療法開発や支援が遅れている。

同センターの片野田耕太がん統計・総合解析研究部長は「がんの種類や患者数を自治体や医療機関が把握し、診療体制の整備に活用してほしい」と話している。

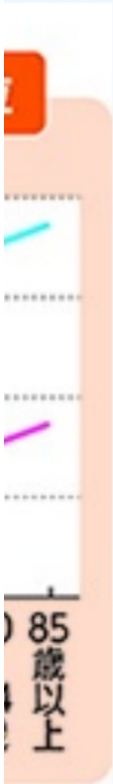
同センターは2009～11年に27府県から集まった地域がん登録データを基に0～14歳までの小児がんと、15～39歳の思春期・若年世代のがんの患者数を調べた。

この結果、0～14歳は2100人、15～19歳は900人、20代は4200人、30代は1万6300人が1年間にがんと診断されることが分かった。中高年を含めた全年齢では約80万人だった。15～39歳は同世代の約0・06%が、がんと診断されていることになる。

患者数の多いがん

	1位	2位	3位
15～19歳	白血病（24%）	精巣がん・卵巣がんなど（17%）	リンパ腫（13%）
20～29歳	精巣がん・卵巣がんなど（16%）	甲状腺がん（12%）	白血病（11%）
30～39歳	乳がん（22%）	子宮頸がん（13%）	精巣がん・卵巣がんなど（8%）

がんにかかる割合
がんにかかるリスクは
年齢とともに高くなります。
一生涯のうちにがんと診断される人の割合
男性
62.6%
女性
47.8%
全国年齢階級別推定罹患率（2015年）全部位
（人口10万人対）
4,000
3,000
2,000
1,000
0
男
女
0〜4歳
5〜9歳
10〜14歳
15〜19歳
20〜24歳
25〜29歳
30〜34歳
35〜39歳
40〜44歳
45〜49歳
50〜54歳
55〜59歳
60〜64歳
65〜69歳
70〜74歳
75〜79歳
80〜84歳
85歳以上



若年世代がん 年間２万人

15～39歳 国立研究センター推計

国立がん研究センターは29日、15～39歳の思春期・若年世代でがんと診断される人の数は年間2万1400人に上るとの推計結果を発表した。がんの種類別では血液や生殖器のがんが多く、30歳を過ぎると女性の乳がん、子宮頸（けい）がんの増加が目立った。この世代のがんの詳細なデータが明らかになるのは初めて。

（3面に解説）

血液と生殖器 目立つ

若いがん患者は、就学や就職、結婚など特有の悩みを抱えることが多い一方、小児や中年以降の患者に比べ、治療法開発や支援が遅れている。

同センターの片野田耕太がん統計・総合解析研究部長は「がんの種類や患者数を自治体や医療機関が把握し、診療体制の整備に活用してほしい」と話している。

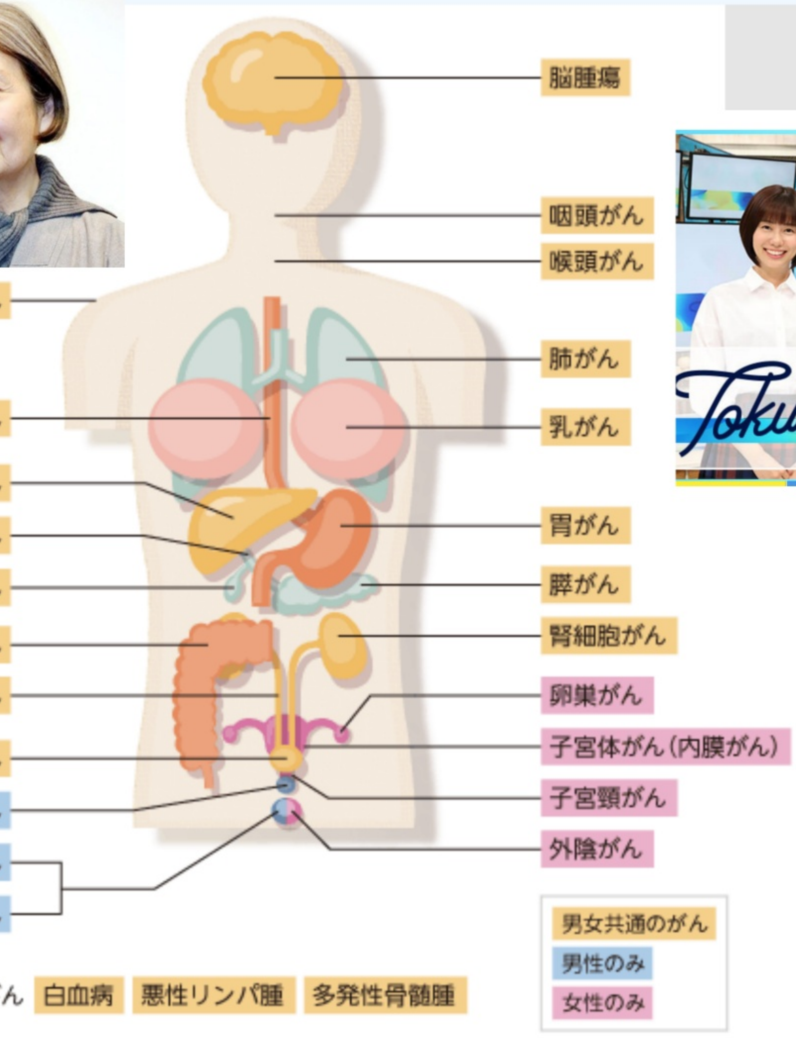
同センターは2009～11年に27府県から集まった地域がん登録データを基に0～14歳までの小児がんと、15～39歳の思春期・若年世代のがんの患者数を調べた。

この結果、0～14歳は2100人、15～19歳は900人、20代は4200人、30代は1万6300人が1年間にがんと診断されることが分かった。中高年を含めた全年齢では約80万人だった。15～39歳は同世代の約0・06%が、がんと診断されていることになる。

患者数の多いがん

	1位	2位	3位
15～19歳	白血病（24%）	精巣がん・卵巣がんなど（17%）	リンパ腫（13%）
20～29歳	精巣がん・卵巣がんなど（16%）	甲状腺がん（12%）	白血病（11%）
30～39歳	乳がん（22%）	子宮頸がん（13%）	精巣がん・卵巣がんなど（8%）

がんの種類



脳腫瘍
咽頭がん
喉頭がん
皮膚がん
肺がん
食道がん
乳がん
肝細胞がん
胆管がん
胃がん
胆嚢がん
膵がん
大腸がん
腎細胞がん
尿管がん
卵巣がん
膀胱がん
子宮体がん（内膜がん）
前立腺がん
子宮頸がん
陰茎がん
外陰がん
精巣がん
男女共通のがん
男性のみ
女性のみ
血液のがん
白血病
悪性リンパ腫
多発性骨髄腫

Tokudane
とくダネ!
毎週 月曜 ～ 金曜
8:00 ～ 9:50 放送

強い
女性に
なる!

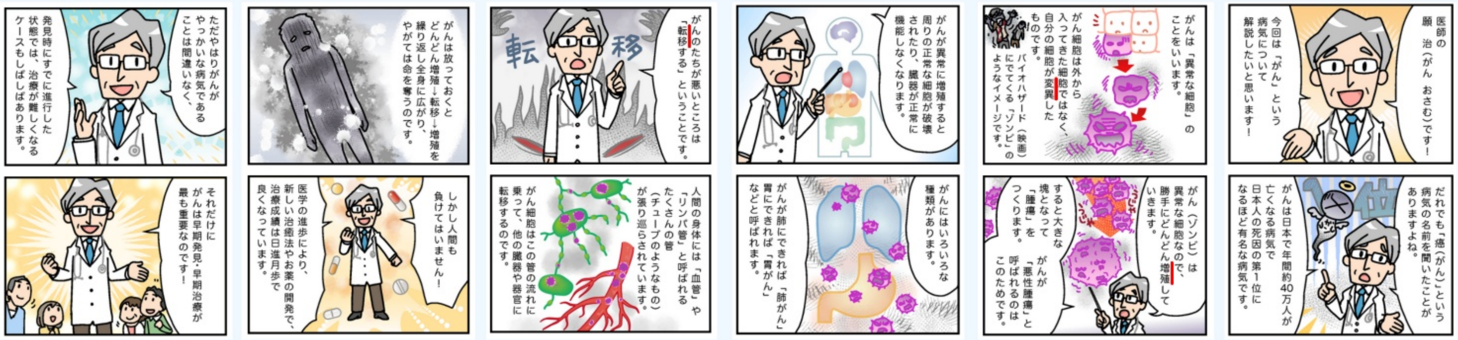
32　「がん」の発生やメカニズムについて知っていることがあれば記入してください。

- 腫瘍ができる／がん細胞の発生／がん細胞があるというのは授業で習った／細胞が働きすぎてガンになるみたいなのを『はたらく細胞』で見ました（4）
- たった１個の正常細胞が無限に増殖しがん細胞に変わることから始まる／増えていく／がん細胞は無限に増える／どんどん進行していく病気（4）
- 焦げた料理とかを食べ続けてがんになる／食事（2）
- たばこなど／たばこで肺がんになる（2）
- 生活習慣／日頃の行い（2）
- 他の病気からも発生する　・移動する？
- 遺伝子の突然変異　・遺伝　・治りにくい
- 分からない／知らない／なし（61）

1年2組＆3組＆6組アンケートより

がんのメカニズム

マンガで「がん」解説



がん総合情報ポータルサイト「がんのきほん」より

ム

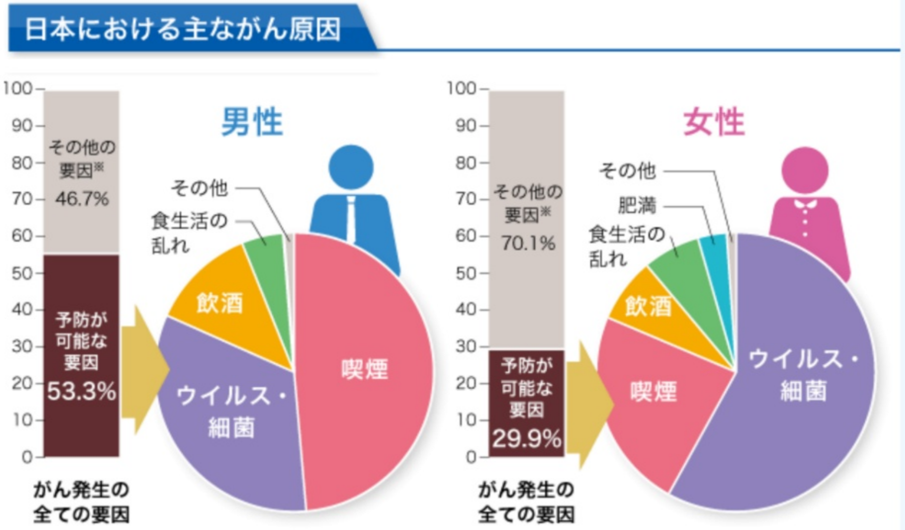
より

がんの要因

33 「がん」の原因として考えられることを記入してください。

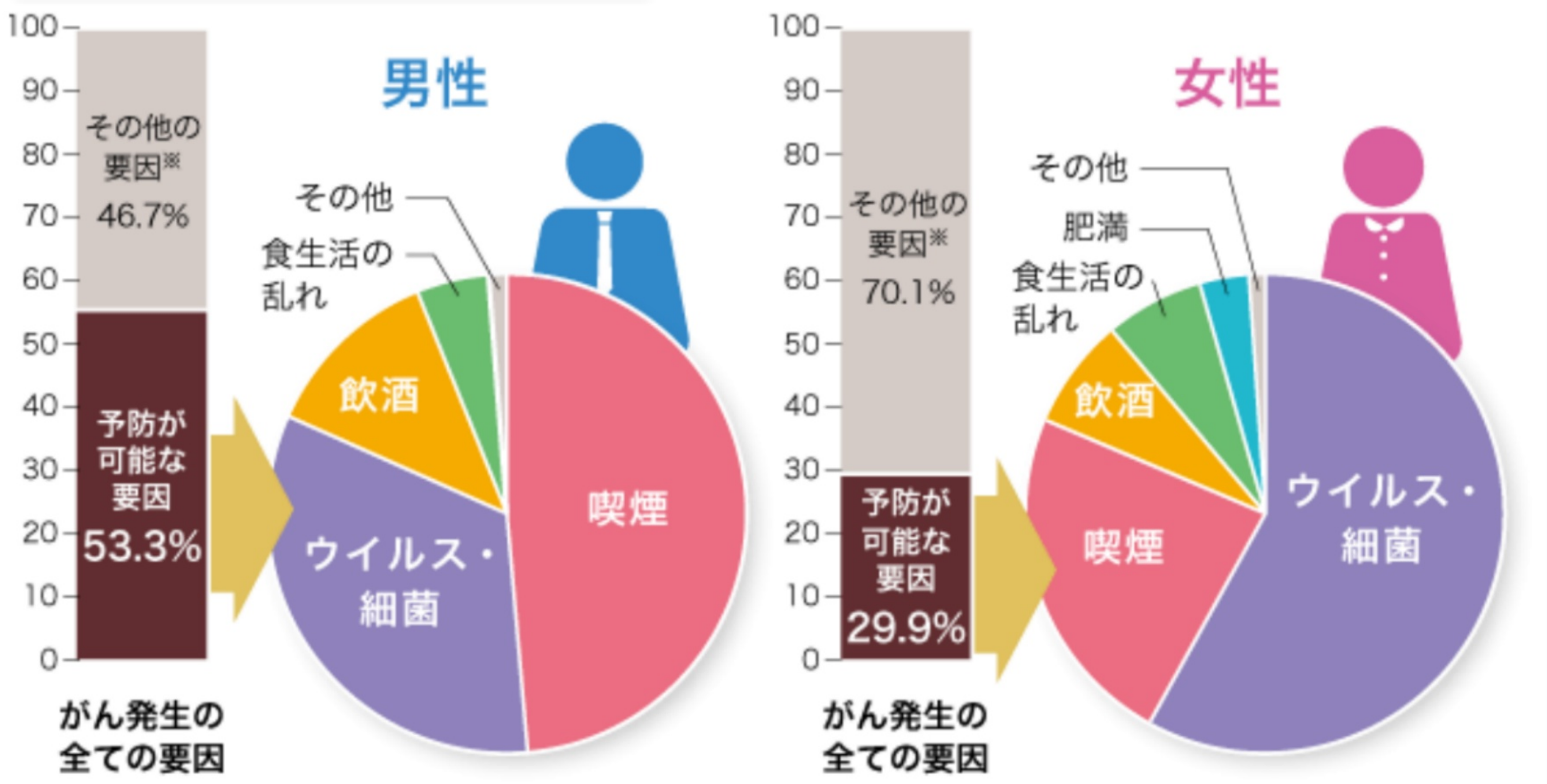
- たばこの煙／たばこ（35）
- 生活習慣の大きな乱れ（19）
  日頃の生活習慣／
  不健康な生活／
  不規則な生活
- 食生活／栄養（6）
  食塩／焦げた料理
- お酒の飲みすぎ（5）
  飲酒／アルコール
- ストレス（5）
- 様々な要因／沢山（2）
- 遺伝 → 約5％
- 細胞がおかしくなって発生
- 細胞のバグ
- 適度な運動
- 遺伝子とかたばことかあると思うけどほぼ不明だと思う
- わからない／ない（10）

1年2組＆3組＆6組アンケートより



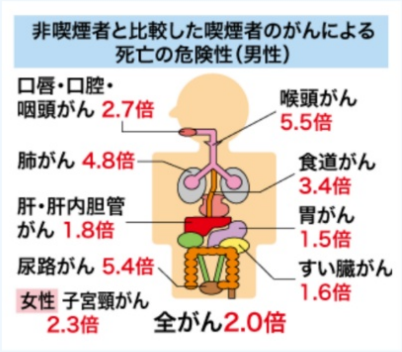
※ ウイルス・細菌とは、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、ピロリ菌による胃がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がんなど
※ その他の要因とは、放射線、紫外線、発がん性化学物質、大気汚染、遺伝などの要因や、未特定の要因を含む
出典：厚生労働省科学研究費補助金がん臨床研究事業「エビデンスに基づいたがん予防知識・行動の普及及び普及方法の評価」研究班調査より2012年

日本における主ながん原因



① たばこ は吸わない

② 他人の たばこ の煙をさける



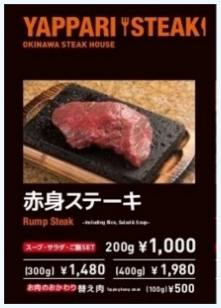
受動喫煙

③ 飲酒 はほどほどに

×2

④ バランスのとれた食生活を

赤肉・加工肉
週 500g 未満



⑤ 塩辛い 食品は控えめに

食塩摂取量（1日）の目安
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

⑥ 野菜や果物は不足にならないように

野菜+果物
400g 以上

3 熱い飲食物

また、食べ物や飲み物を熱いままとると、食道の炎症や食道がんのリスクが高まることが分かっています。熱いものは少し冷ましてからとるのが良いでしょう。

また、欧米のデータでは大腸がんのリスクを上げることが確実とされている赤肉（牛肉や豚肉）や加工肉（ハム・ベーコン・ソーセージなど）もとりすぎには注意が必要です。

一方、確実性はまだ十分とは言えませんが、がんに予防的である可能性があるものとしては大豆・イソフラボン、魚、緑茶、コーヒー、カルシウム、食物繊維などがあります。

極端なとりすぎや不足に偏ることなく、バランスの良い食事を心がけたいものです。

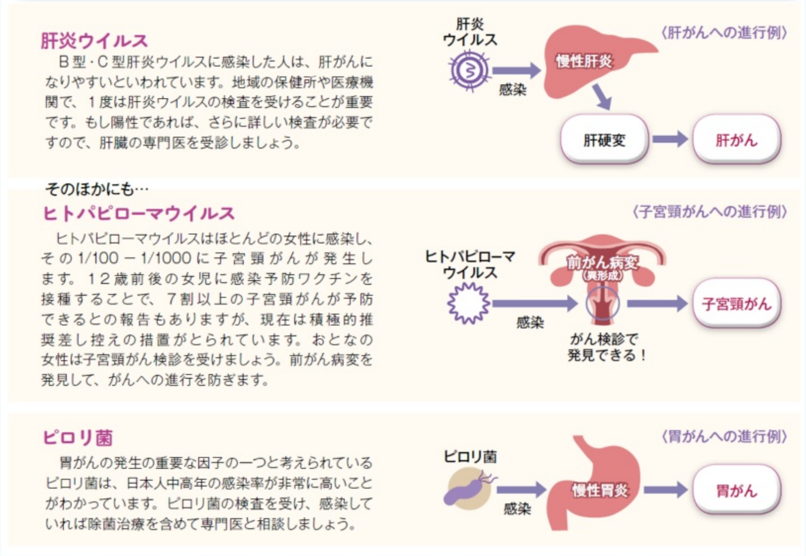
はなちゃんのみそ汁
2015

⑦ 適度に運動

BMI 男性21~27
女性21~25

⑧ 適切な 体重 維持

⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療



肝炎ウイルス

Ｂ型・Ｃ型肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。地域の保健所や医療機関で、１度は肝炎ウイルスの検査を受けることが重要です。もし陽性であれば、さらに詳しい検査が必要ですので、肝臓の専門医を受診しましょう。

そのほかにも…

ヒトパピローマウイルス

ヒトパピローマウイルスはほとんどの女性に感染し、その 1/100 － 1/1000 に子宮頸がんが発生します。１２歳前後の女児に感染予防ワクチンを接種することで、７割以上の子宮頸がんが予防できるとの報告もありますが、現在は積極的推奨差し控えの措置がとられています。おとなの女性は子宮頸がん検診を受けましょう。前がん病変を発見して、がんへの進行を防ぎます。

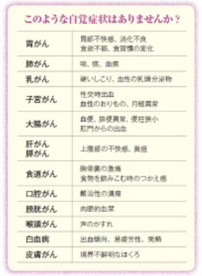
ピロリ菌

胃がんの発生の重要な因子の一つと考えられているピロリ菌は、日本人中高年の感染率が非常に高いことがわかっています。ピロリ菌の検査を受け、感染していれば除菌治療を含めて専門医と相談しましょう。

がんを防ぐための新12か条

がん研究振興財団より

がんの予防



一次予防

① **たばこ** は吸わない
② 他人の **たばこ** の煙をさける
③ **飲酒** はほどほどに
④ バランスのとれた食生活を
⑤ **塩辛い** 食品は控えめに
⑥ **野菜** や果物は不足にならないように
⑦ 適度に運動
⑧ 適切な **体重** 維持
⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療

二次予防

⑩ 定期的な がん **検診** を → **Q 高校生は受けられる？**
⑪ 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
⑫ 正しい がん情報でがんを知ることから

がん検診など

検査項目（検査内容）	対象年齢	検査でわかること	自己負担額（市が助成する額）	
			集団健診	医療機関
胃がん（バリウム検査）	16歳以上	食道・胃・十二指腸の炎症、潰瘍、ポリープ、がんなどの有無	700円（3,920円）	2,000（6,352円）
大腸がん（２日分の採便）		ポリープ、がん、痔などによる大腸内の出血の有無	400円（1,470円）	700円（1,170円）
肺がん（胸部レントゲン）	40歳以上	肺結核、肺炎など肺の炎症所見、肺がんなどの有無	200円（1,670円）	350円（2,074円）
肺がん（喀痰検査）		痰を採取して細胞を検査。 肺炎、肺結核、がん、気管支炎などの有無	400円（2,350円）	650円（2,212円）
		【喀痰検査対象者：１日に吸う本数×喫煙年数＝600以上の方】		
肝炎ウイルス（血液検査）	40歳以上で過去に受けたことがない方	肝臓のウイルス感染の有無、B型肝炎、C型肝炎	300円（4,210円）	300円（2,237円）
骨粗しょう症検査（レントゲン）	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	腕の骨密度を測定	600円（940円）	実施なし

※「70歳以上（令和3年3月31日時点）」・「令和元年度市民税非課税世帯」・「生活保護受給者」の方はがん検診の自己負担額が無料となります。
受診券に記載されている料金区分（自己負担額）をご確認ください。

予約制　令和3年度　集団健診日程

～セットで受けよう　がん検診～

日程		会場		定員	骨粗	がん検診
8月	中止　29日(日)	保健相談センター		140名	なし	あり
9月	5日(日)	市立体育館（コンベンションセンターとなり）		140名		
	11日(土)	市役所		140名	40名	
	追加　15日(水)	愛知区公民館		70名	なし	
10月	23日(土)	保健相談センター		140名		
11月	6日(土)	長田小学校		140名		
	26日(金)	伊佐区公民館		70名		
12月	18日(土)	市役所		140名		
1月	16日(日)	市立体育館（コンベンションセンターとなり）		140名		
2月	5日(土)	市役所		140名	40名	
	27日(日)	市役所	午前	140名	なし	
			午後	70名		
3月	13日(日)	市役所（特定健診のみ）	午前	140名		なし
			午後	70名		

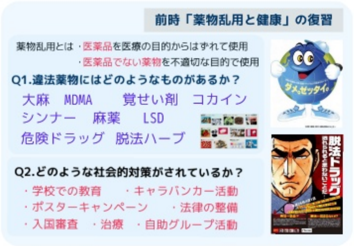
このような自覚症状はありませんか？

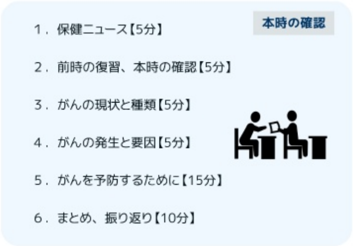
胃がん	胃部不快感、消化不良 食欲不振、食習慣の変化
肺がん	咳、痰、血痰
乳がん	硬いしこり、血性の乳頭分泌物
子宮がん	性交時出血 血性のおりもの、月経異常
大腸がん	血便、排便異常、便柱狭小 肛門からの出血
肝がん 膵がん	上腹部の不快感、黄疸
食道がん	胸骨裏の激痛 食物を飲みこむ時のつかえ感
口腔がん	難治性の潰瘍
膀胱がん	肉眼的血尿
喉頭がん	声のかすれ
白血病	出血傾向、易疲労性、発熱
皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

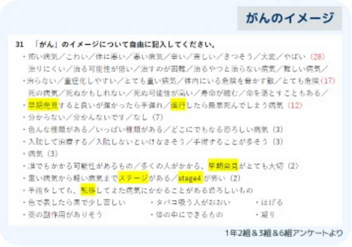
Q 男性も乳がんになる？

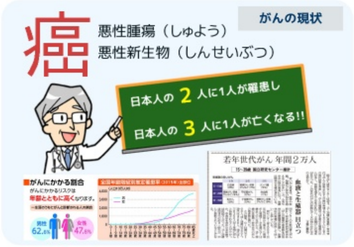
がんの発生と予防　『幸せで健康に生きるため』

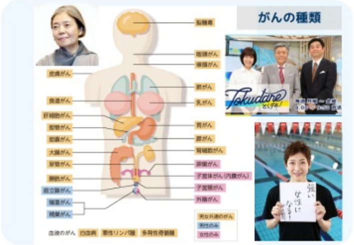
GOAL　がんの現状と種類、発生や要因ついて知り、
予防の大切さについて考えを深めることで、
生活習慣を見直し改善するきっかけとすることができる。

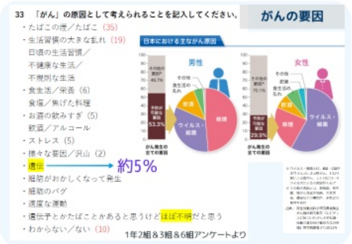


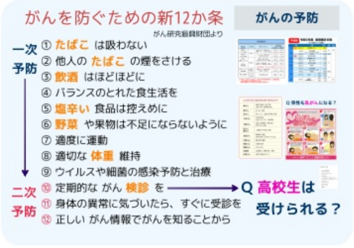












ワーク① → ワーク② → ワーク③ → Plickers