

開進第四中学校保健委員へのがん予防教室

がんは思っているよりずっと身近な病気。

知ってほしい、 がんのコト。

がんにかかるリスクは生活習慣で変えられる。



©のぶみ

練馬区 健康部

みなさんは、
いま、“がん”という病気にどんな
イメージを持っていますか？



となりの人とお話をして
みましょう。

どんなお話が出ましたか？



治らないのかな？なんでなの？



ちょっとこわいイメージ

どうやったら防げるの？



イメージがわからない、
よく分からない…

今日のおはなし

- ・がんってどんな病気？
- ・がんを防ぐ方法は？
- ・体験者のこえ



日本人が一生涯で、^{クイズ}
がんにかかる率（罹患率）は...

10人に1人

5人に1人

2人に1人



答えは の**2人に1人**です。



「がんは誰でもかかる可能性がある病気」です。

がんにかかる人は、
年齢が上がるにつれて増えます。

性別で見ると、
男性のほうが女性より多くなっています。（ 例外の年代あり）

たばこや大量のお酒
が影響している
らしい。



男性63%



女性47%

“がん”とはどんなもの？

がんは悪い「細胞」の塊です。

人間の体は、細胞からできています。
正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる
異常な細胞の塊の中で、
悪性のものを「がん」と呼んでいます。



がん細胞がクイズ 生まれるサイクルは？

半年

1か月

毎日



答えは の**毎日**です。



年を取るなどで
免疫力が低下すると



がん細胞が増え
大きくなる



毎日多数のがん細胞が生まれても、
からだの免疫が働いて、
がん細胞は死滅

健康に影響する
病気（がん）に...

がん細胞が、1個の細胞から
1cm大くらいの塊になるまでは...

クイズ

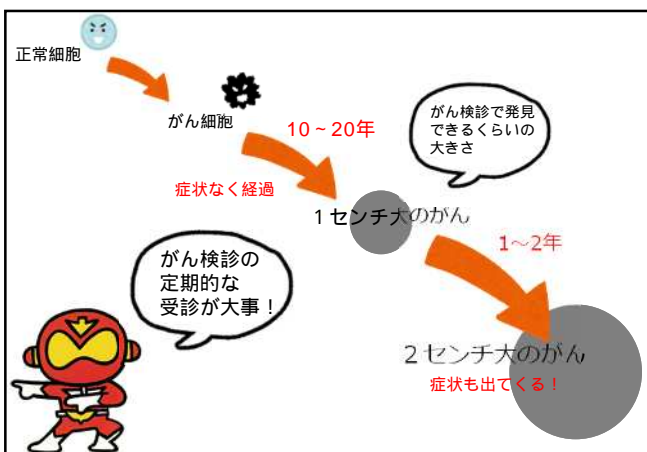
約10～20年

約3年

約1年



答えは の**10～20年**です。



がんのコト、もう少し。

がんは、
どこにでもできる可能性が
ある病気です。
(がんは“細胞”なので)

症状は、
最初はほとんどありません!

全部のがんに共通する
特徴的な症状はありません。

がんができる部位や状態、
人によっても症状は異なります。



がんのコト、もう少し。

がんは、その種類や状態によって、
治りやすかったり、治りにくかったり、
発見しやすかったりします。

つまり、がんはひとまとめに
とらえられない病気なのです。



早期発見・早期治療のために
がん検診を定期的に受けることが大事なのです。



がんの原因は？

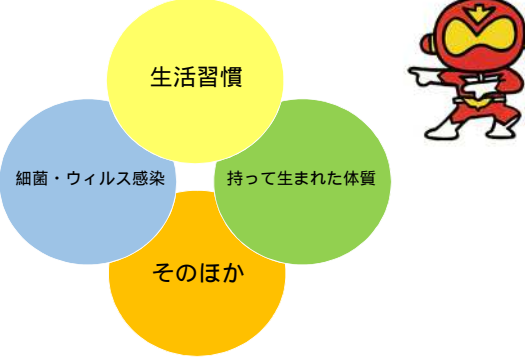
クイズ

- 1つだけ
- 2つ
- いろいろ

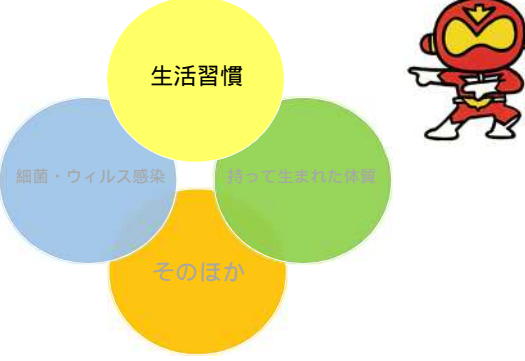


答えは の**いろいろ**です。






ひとつが原因ということではなく、
いくつかを重ねたときにリスクが高まるとされています。




最近、がんも「生活習慣病のひとつ」と言われており、
生活習慣を気をつけることで、
がんになるリスクを減らすことができると考えられています。

どんな生活習慣が良いのか、
今のうちから知っておきましょう！



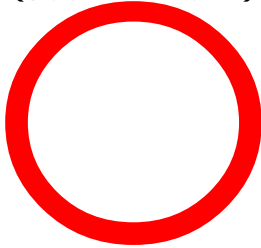
がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

- 問1 たばこは吸わないほうがいい（他人のたばこの煙も）
- 問2 お酒はいっさい飲まないほうがいい
- 問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい
- 問4 運動をしてもしなくてもがんには関係ない
- 問5 やせている人はがんになりやすい
- 問6 がん検診は、せめて3年に1回の間隔で受けるといい



がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問1 たばこは吸わないほうがいい
(他人のたばこの煙も)



問1 たばこは吸わないほうがいい(他人のたばこの煙も)

たばこは吸わない



たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は「肺がん」をはじめとして多くのがんにかかるリスクを高めると言われています。

たばこを吸う人は吸わない人と比べ、
なんらかのがんにかかるリスクは・・・



約1.5倍も
高まる!

子どもはもちろん、大人になってからもたばこは吸わない生活習慣を続けましょう!

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問2 お酒はいっさい飲まないほうがいい



問2 お酒はいっさい飲まないほうがいい

お酒は適量を

過度な飲酒は、アルコールの通り道(食道など)、アルコールを処理する肝臓などのがんになるリスクを高めます。

【アルコールの適量を知ろう】



ビール
大瓶1本



ワイン
ボトルの
1/3程度
(240ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎(25度)
1合の2/3
(120ml)

適量は性別や人によっても違うの。

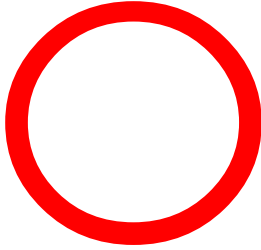
もちろん
お酒は大人に
なってから!



お酒の適量(純アルコール約20グラム)を守りましょう。

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい



問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい

塩分は控えめに

塩分の多い食べ物の取り過ぎは、胃がんの原因とされています。
塩分の1日の摂取量は、**男性は8g未満、女性は7g未満!**

食品	塩分量(g)
カレーライス	2.5~3.5
カップラーメン(1個)	5~6
オムライス	2.5~3.5
たこ焼き(8個)	1.5~3.0
お好み焼き	2.0~3.0
ポテトチップス(1袋)	0.9~1.1
せんべい(大1枚)	0.2
中濃ソース(大さじ1)	1.0
ケチャップ(大さじ1)	0.5

旬の野菜など、素材の味を大切にすることも塩分を減らす工夫になるよ!



問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい

野菜をたくさんたべよう

野菜や果物を食べると、がんにかかるリスクを低くするとされています。

野菜と果物の1日の摂取量は、"350g"が目安です。



問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい

野菜をたくさん・バランスも良く

給食で出る野菜・果物の量は、約160g



給食で出たものも残さず食べましょう!

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ おまけ

焦げているものを食べるとがんになるから、
食べないほうがいい



がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問4 運動していてもしなくてもがんには関係ない



問4 運動してもしなくてもがんには関係ない

運動は適度に続けよう

仕事や日常生活でふだんから体を動かしている人は、がん全体の発生リスクが低くなると分かってきました。

毎日適度な運動
・ウォーキング60分程度
・自転車30分程度



週1回汗をかくくらい
の運動
・ランニング・水泳・
テニスなど30分程度

今から運動する習慣を持ちましょう！
大人になっても続けていることが重要です！

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問5 やせている人はがんになりにくい

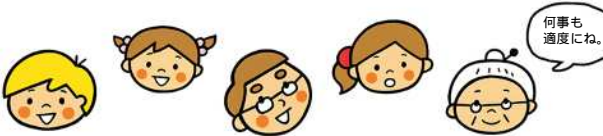


問5 やせている人はがんになりにくい

適正体重を維持しよう



やせすぎも太りすぎも、がんの原因になる場合があります。



おとなになっても、食事や運動を気を付けて、**適正体重を維持するよう心がけましょう。**

問5 やせている人はがんになりにくい

適正体重を維持しよう



【BMIを計算してみよう】

- ・BMIの標準値 : 「22」
- ・男性の目安 : 「21~27」
- ・女性の目安 : 「21~25」

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

例) 体重53kg、身長155cmの場合

$$53 (\text{kg}) \div (1.55 (\text{m}) \times 1.55 (\text{m})) = 22$$



がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

問6 がん検診は、
せめて3年に1回の間隔で受けるといい



問6 がん検診は、せめて3年に1回の間隔で受けるといい

がん検診は定期的に受けよう！

多くのがんは早期に発見して治療することができれば、治せる確率が確実に高くなります。症状がなくても、定期的に受けることが大切です！



【国の指針】

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん
対象年齢	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
回数	年1回	年1回	年1回	2年に1回	2年に1回

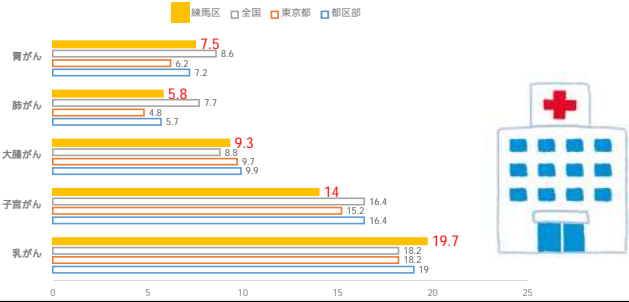
対象年齢は50歳以上が望ましいとしているが、当分の間は40歳以上でも差し支えないとされている。

問6 がん検診は、せめて3年に1回の間隔で受けるといい

がん検診は定期的に受けよう！

平成28年度がん検診受診率の比較（40～69歳 子宮がんは20～69歳）

参照：平成28年度地域保健・健康増進事業報告



問6 がん検診は、せめて3年に1回の間隔で受けるといい

がん検診は定期的に受けよう！



がんにかかるリスクを低くする生活習慣の振り返り

たばこ	お酒	食事	運動	体重	がん検診
<p>たばこは吸わない！</p>	<p>お酒は適量を！ (純アルコール20g)</p>	<p>食事はバランスよく 塩辛いものは避けよう！ 野菜をたっぷり！</p>	<p>運動は大事！ 習慣にしよう！</p>	<p>体重は適正体重を維持しよう！ BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))</p>	<p>定期的を受診！ がんによって受診年齢等が違うので注意！</p>

がんの治療後、今、元気に仕事をしている人のおはなしを読んでみよう。

「あのとき、もし検査に行かなかったら、私はいま、どこにいたんだろう」と、たまに思います。

数年前、なんとなく身体に違和感があった、病院へ行きました。少し前から気になってはいたのですが、でも大丈夫だろうと思っていました。そのときちょうど結婚したばかりで、とりあえず結婚式の前に調べておこうと考えて、病院へ行くことになりました。告知されたのは、検査から1か月後。「まさか、私が!？」の一言でした。言われたときはショックというよりは、実感がわかなくて、ぼーっとしていたように記憶しています。今まで大きな病気もしたことないし、会社の健康診断でも引っかかったことはなかったし、タバコも吸わないし、そんな私ががんになるなんて、信じられなかったです。夫が仕事から帰ってきた、すぐには話はできなくて、伝えたときは、しばらく言葉が出てきませんでした。少し気持ちが落ち着いてから、他の家族にも伝えました。当時は親も妹も冷静に見えましたが、本当はたいがい動揺していたと、あとで話してくれました。おばあちゃん、おじいちゃんをがんで亡くしていたので、「がん=助からない」というイメージが強くて、毎日お祈りをしてあげていたそうです。

幸いにも転移もなく、今を過ごしています。がんになってから、少しだけ今までの生活を見直しました。私はラーメンが大好きで、以前はスープを飲み干していたのですが、今は半分は残すようにしています。塩分のとり過ぎは、がんにもよくないと聞いたので、野菜やフルーツも意識して摂るように心がけています。あとはストレスも極力ためないようにして、オフの日には好きなことをして過ごすようにしています。毎日ではないですが、自分の身体をいたわるようになったと思います。

「あのとき、もし検査に行かなかったら、私はいま、どこにいたんだろう」と、たまに思います。だから、まわりの人には、定期的ながん検診を受けてほしいということ、診てもらわないと本当のところは分からないということを話しています。自分の身体は自分だけのものではないです。大切な人のためにも、大事にしてほしいと思います。(当時30歳代 女性)

読んでみてどうでしたか？



となりの人とお話をしてみましよう。

どんなお話が出ましたか？



がんを予防するために・・・

・自分ができること

今後、どのようなことに気を付けていきたいですか？

・おうちの人に対してできること

今日聞いた中で、おうちの人に伝えたいことを考えてみましょう。

今日、知ったことを、
これからの生活に
ぜひ生かしてください。



今日は、
ありがとうございました！

練馬区



がんにかかるリスクは自分で減らせる！

知ってほしい、 がんのコト。



いま、「日本人の2人に1人は一生のうち
にがんになる可能性がある」と言われてい
ます。

「がん」というと、他人事のような遠い感
覚になるかもしれませんが、思っているよ
りもずっと身近な病気です。

これからお話しするがん予防のはなしは、
とってもふつうのお話です。

最先端のことでもありません。地味かもし
れませんが、健康は日々の積み重ねがとて
も大切です。

今からじぶんができることは何かを知り、
健康的な生活を送れる素敵な大人になっ
てください。

●ワーク①「がんってどんなイメージ？」

「がん」について、どんなイメージを持っている？
となりの人とはなしてみよう。



●クイズ①「がんのことを知ろう」

問1	日本人が一生涯でがんにかかる率（罹患率）は ①10人に1人 ②5人に1人 ③2人に1人	
問2	がん細胞が生まれるサイクルは ①半年 ②1カ月 ③毎日	
問3	1つのがん細胞が1cm大になるまでは ①約10~20年 ②約3年 ③約1年	
問4	がんの原因は ①1つだけ ②2つ ③いろいろ	

●クイズ②「おとなのがん予防のことを知ろう」

問1	たばこは吸わないほうがいい (他人のたばこの煙も)	
問2	お酒はいっさい飲まないほうがいい	
問3	塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい	
問4	運動をしてもしなくてもがんには関係ない	
問5	やせている人はがんになりにくい (kg) ÷ (m × m) = _____	
問6	がん検診は、せめて3年に1回の間隔で 受けるといい	

●がんってどんな病気？

がんは誰でもかかる可能性がある病気。

近年、日本ではがんになる人が増え続けて
います。がんのかかる率は年齢が上がる
につれて増えていきます。

一生涯で見ると、男性のほうが女性よりや
や多くなっています。これは生活習慣（喫
煙や過度な飲酒など）が原因と考えられて
います。

がんはがん細胞の塊です。がん細胞は健康
な人の体の中にもあるものですが、免疫
が働いてがん細胞を死滅させています。
しかし年齢が上がるなどで免疫が低下し、
がん細胞が増え続け大きくなると、体に影
響を及ぼす病気「がん」になります。

がんの原因は、生活習慣、細菌・ウイルス
感染、もって生まれた体質など様々あると
言われています。これらが複数重なった
ときに、がんにかかるリスクが高まると
考えられています。

近年、がんは生活習慣病のひとつと考えら
れており、健康的な生活習慣が、がんにか
かるリスクを低下させると分かってきました。



●がんにかかるリスクを低くする生活習慣の振り返り～「なにごとにも適度にまめに」

たばこ	お酒	食事	運動	体重	がん検診
 たばこは吸わない！ 	 お酒は適量を！ (純アルコール20g) 	食事はバランスよく  塩辛いものは避けよう！ 野菜をたっぷり！ 	 運動は大事！習慣にしよう！ 	 体重は適正体重を維持しよう！ $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$	 定期的に受診！ がんによって受診年齢等が違うので注意！ 

●体験者のおはなし～「あのとき、もし…」

「あのとき、もし検査に行かなかったら、私はいま、どこにいたんだろうと、たまに思います。」



数年前、なんとなく身体に違和感があって、病院へ行きました。少し前から気になってはいたのですが、でも大丈夫だろうと思っていました。そのときちょうど結婚したばかりで、とりあえず結婚式の前に調べておこうと考えて、病院へ行くことにしたんです。告知されたのは、検査から1か月後。「まさか、私が!？」の一言でした。言われたときはショックというよりは、実感がわかなくて、ボーっとしていたように記憶しています。今まで大きな病気もしたことないし、会社の健康診断でも引っかかったことはなかったし、タバコも吸わないし、そんな私のがんになるなんて、信じられなかったです。夫が仕事から帰ってきて、すぐには話はできなくて。伝えたときは、しばらく言葉が出てきませんでした。少し気持ちが落ち着いてから、他の家族にも伝えました。当時は親も妹も冷静に見えましたが、本当はだいぶ動揺していたと、あとで話してくれました。おばあちゃんは、おじいちゃんをがんで亡くしていたので、「がん＝助からない」というイメージが強くて、毎日お祈りをしてくれていたそうです。

幸いにも転移もなく、今を過ごしています。がんになってから、少しだけ今までの生活を見直しました。私はラーメンが大好きで、以前はスープを飲み干していたのですが、今は半分以上は残すようにしています。塩分のとり過ぎは、がんにもよくないと聞いたので。野菜やフルーツも意識して摂るように心がけています。あとはストレスも極力ためないようにして、オフの日は好きなことをして過ごすようにしています。毎日ではないですが、自分の身体をいたわるようになったと思います。

「あのとき、もし検査に行かなかったら、私はいまどこにいたんだろう」と、たまに思います。だから、まわりの人には、定期的ながん検診を受けてほしいということと、診てもらわないと本当のところは分からないということをお話しています。自分の身体は自分だけのものではないです。大切な人のためにも、大事にしてほしいと思います。
(当時30歳代 女性)

●ワーク②「自分が今できることはなんだろう？」

体験者のおはなしを読んで、感じたことを書いてみよう。
自分ができること、周りの人に伝えられることを考えてみよう。

参考サイト・参考文献

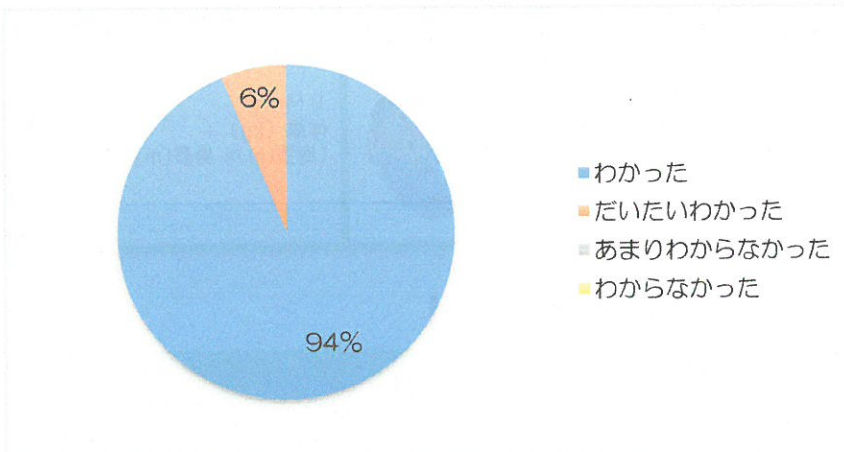
- ・国立がん研究センターがん情報サービス
- ・国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」
- ・練馬区「みんなが笑顔！私たちの健康プラン 練馬区健康づくり総合計画」



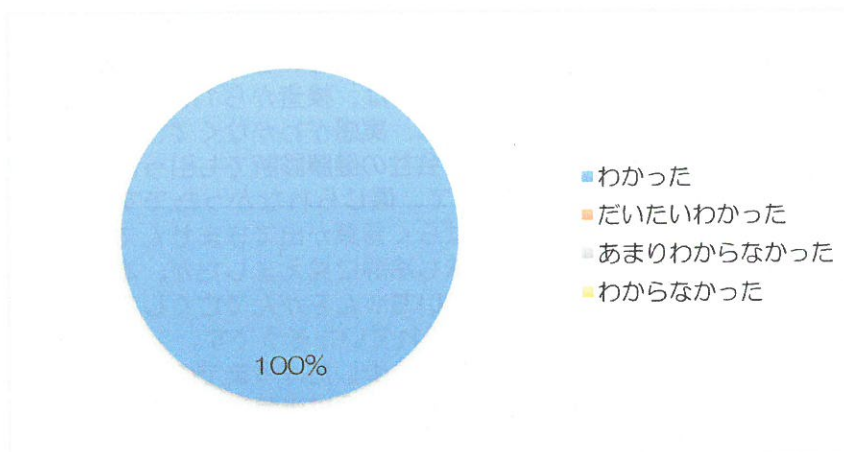
©のぶみ

夏の学習会（がん予防教室）実施後アンケート結果（n=16）

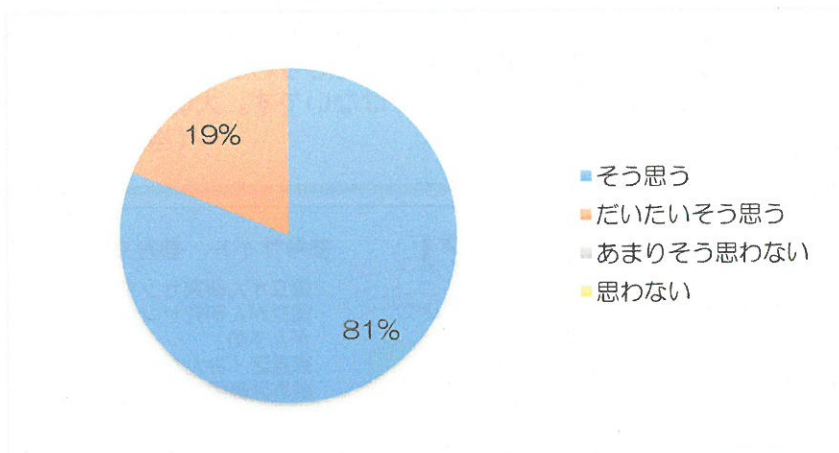
1 がんは予防できる病気であるとわかりましたか



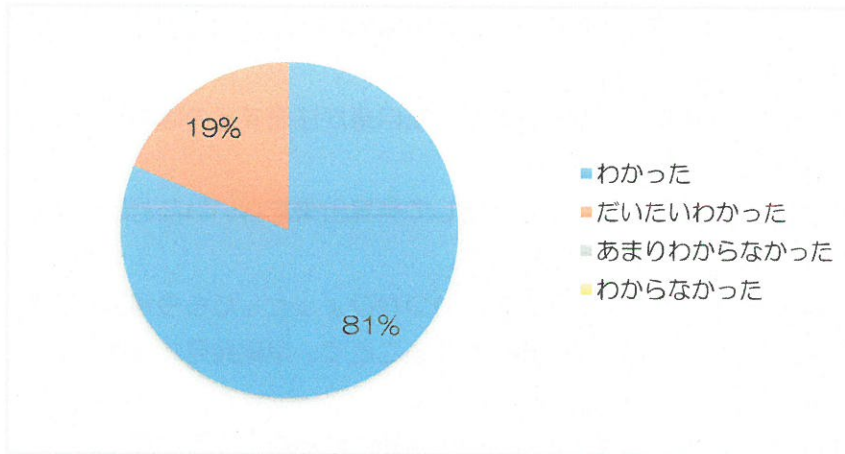
2 がんは誰でもかかる可能性があるとうわかりましたか



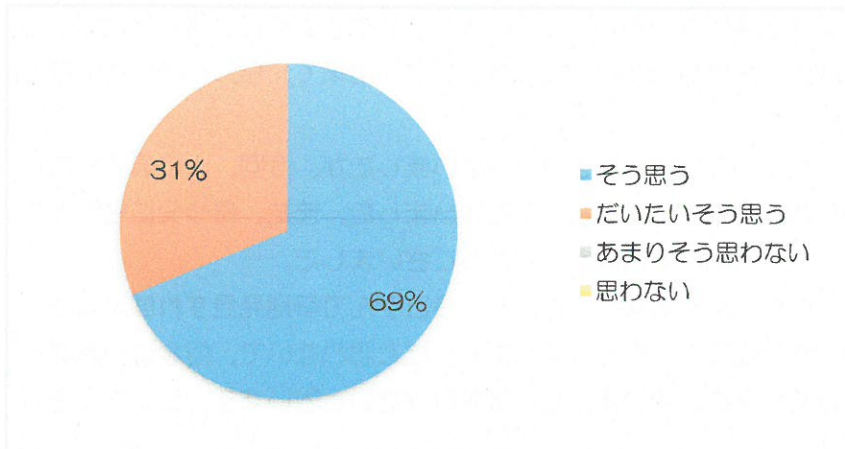
3 将来、がん健診を受けようと思いますか



4 がんはかかって早期発見すれば治療できるとわかりましたか



5 将来がんにならないために運動や食事に気をつけようと思いますか



6 今日の授業を受けて思ったこと、感じたことなど感想を書いてください

- がんの検診はどうでもいいと思っていたけれど、がんの検診の大事さが分かった。
- がんはだれでもなるから今のうちから運動をしたり、食事に気を付けようと思いました。また、野菜や果物を1日に350gを摂った方がいいということはダイエットとか病気以外のことだと思っていたので、頑張って摂れるようにしたいと思いました。
- がんの恐ろしさを改めて実感しました。今後、家族友人に本日のことを伝え、がんについて深く考えていこうと思えました。
- お父さんに検診したのか聞く！野菜も食べるようにする（できるだけ）！大人になって検診をしっかり受ける。
- これまでは「がん」という病気についてほんの少ししか知らなかったけど、がんについて知れて良かった。がんはかかったら治らない病気だと思っていたけれど、早期発見すれば治せるということが分かった。
- がんになっても、なるべく早いうちにがん検診を受けておけば、治療できると知ったので少し安心しました。これからは家族や周りの人にも呼び掛けていきたいと思う。

・がんのことについてイメージ出来ていても実際よく分かっていなかったので、詳しく知ることが出来て良かったです。自分はまだ若いですが、将来検診を定期的に受けたり、生活に気をつけて行きたいです。

・早めの検診、定期的な検診が大事だと分かりました。私自身が注意するのはもちろん親や家族にも、今回学んだことを伝えたいと思います。

・病気が進んで助からなくなる前に、しっかりと予防して発見出来たらいいなと思いました。予防できるような研究をしてみたいと思いました。

・病気は他人事では済まないものなんだなと思った。いつかひょっとしたら今週倒れるかもしれないという危険性を知った。でも、定期検診をすることで、早期発見が可能であることを知った。

・がんは早期発見をすれば治すことが出来る病気だから定期的に検査しようと思ったし、運動や食事など生活習慣もがんにかかわることが分かった。

・私の周りの人で、亡くなる原因ががんという人が多く、ものすごく怖い病気だと思っていたけれど、定期的に検診を受ければすぐに見つけることが出来て、リスクが少なくなることを聞いて安心しました。

・がんはもともと怖い病気という印象で気を付けてはいましたが、今回、より具体的にがんについて知ることができ、改めて対策をしようと思いました。また、母や父にも学んだことを話そうと感じました。今回は本当にありがとうございました。

・がんについてはそんなに詳しく知らなかったけど、今日学んで早期発見すれば治るかもしれないということが分かりました。自分は「大丈夫」だと思わないで、何か違和感を感じたら、すぐに病院に行くべきだと思いました。気を付けたいと思います。日頃からそういう意識を高めたいです。

・自分のことも気を付けたいが、やっぱり自分ではなく親のことが気になった。少し体調が悪くても「まあ大丈夫だろう」と思って診察に行かなそうだし、塩分の多いものもよく食べているので、きちんと今日のことを話して注意するようにしたい。

・私はダラダラ、ゴロゴロするのが大好きだが、いつかはちゃんと生活を見直すべきだと思った。

がん征圧月間パネル展

～開進四中のがん予防教室から～

がんは思っているよりずっと身近な病気。

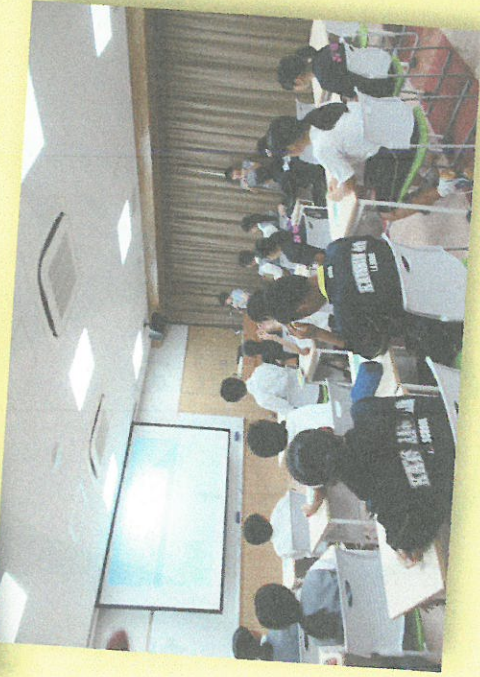
知ってほしい、
がんのコト。

がんにかかるリスクは生活習慣で変えられる。



練馬区健康部

開進第四中学校の保健委員の生徒さんたちから
「がん予防の話を聞きたい」という希望をいただき、
7月27日にがん予防のお話をしました。
その内容の一部をご紹介します。



練馬区健康部健康推進課

「がん」に対するイメージは？

まずはがんについて、今どう思っているのか、みんなで話し合ってもらいました。

みなさんは、
いま、「がん」という病気にどんな
イメージを持っていますか？



となりの人とお話をして
みましょう。

治らない、
治りにくい？

ちょっと
こわいかな。

早く進む
イメージ



がんについて、詳しくは知らないけど「こわい」「治らない」というイメージが多いという結果でした。

「がん」のこと、もっと知ろう！

「がんはどんな病気なのか」ということを3択クイズを通してお伝えしました。

みんなで3択クイズをしました。

日本人が一生で、
がんにかかる率（罹患率）は…

クイズ①

- ① 10人に1人
- ② 5人に1人
- ③ 2人に1人



こたえは③ ほぼ全員が知っていました！

「がんは誰でもかかる可能性がある病気」です。

がんにかかる人は、
年齢が上がるにつれて増えます。

性別で見ると、
男性のほうが女性より多くなっています。 (※例外の年代あり)

たばこや大量のお酒
が影響している
らしい。



男性63%



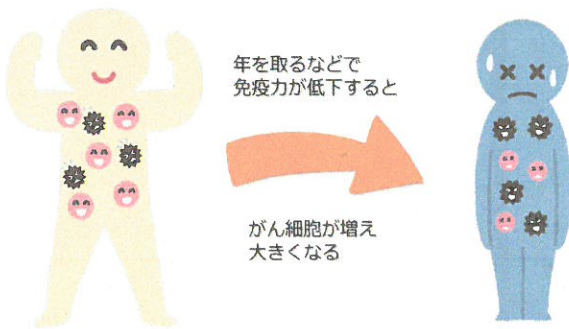
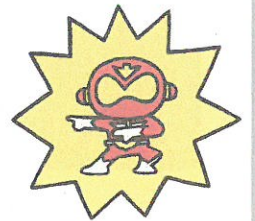
女性47%

「女性の20代から50歳代前半までは、男性よりがんにかかる人が多い。これは子宮頸がんと乳がんに影響を受けている」ということもお話ししました。

がん細胞が 生まれるサイクルは？

クイズ②

- ① 半年
- ② 1か月
- ③ 毎日



毎日多数のがん細胞が生まれても、
からだの免疫が働いて、
がん細胞は死滅

健康に影響する
“病気（がん）”に…

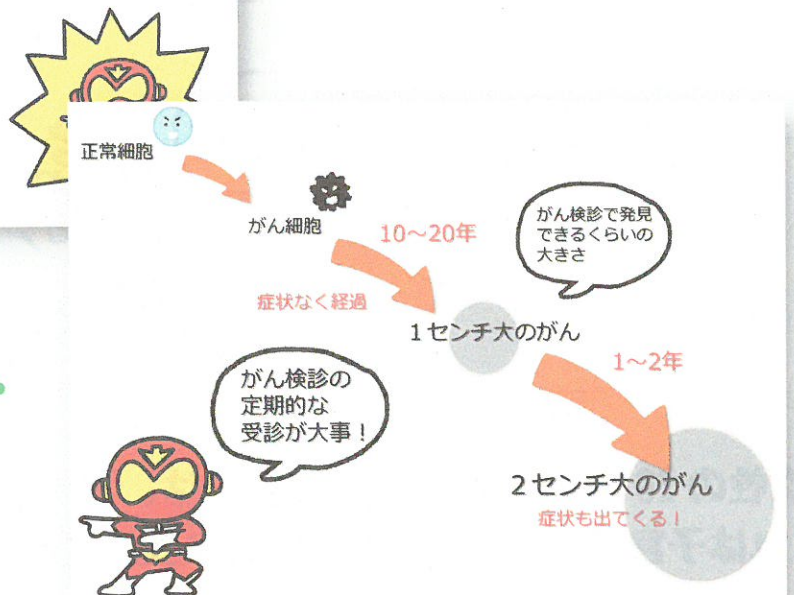
こたえは③

ほぼ全員が知っていました！

がん細胞が、1個の細胞から 1cm大くらいの塊になるまでは…

クイズ③

- ① 約10～20年
- ② 約3年
- ③ 約1年



こたえは①

※がんの種類等によっても
大きくなる速さは違います。

「がん予防」のことを知ろう！

「がん予防」につながる生活習慣についてクイズを通してお話をしました。

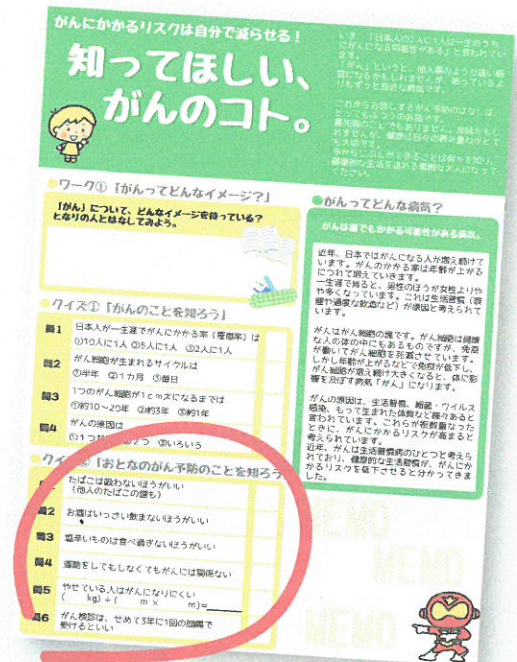
生活習慣を気を付けることによって、
がんにかかるリスクが低下できると分かってきているので、

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ

- 問1 たばこは吸わないほうがいい（他人のたばこの煙も）
- 問2 お酒はいっさい飲まないほうがいい
- 問3 塩辛いものは食べ過ぎないほうがいい
- 問4 運動をしてもしなくてもがんには関係ない
- 問5 やせている人はがんになりにくい
- 問6 がん検診は、せめて3年に1回の間隔で受けるといい



配布したワークシートに
記入してもらい、みんなで答え合わせをしました。



問1 たばこは吸わないほうがいい（他人のたばこの煙も）

① たばこは吸わない



たばこの煙には、多くの発がん物質が含まれており、喫煙は「肺がん」をはじめとして多くのがんにかかるリスクを高めると言われています。

たばこを吸う人は吸わない人と比べ、
なんらかのがんにかかるリスクは・・・



約1.5倍も
高まる！

子どもはもちろん、大人になってからもたばこは吸わない生活習慣を続けましょう！

たばこやお酒については、
様々な場面で聞いている生徒さんが
多い印象でした。

問2 お酒はいっさい飲まないほうがいい

② お酒は適量を

過度な飲酒は、アルコールの通り道（食道など）、アルコールを処理する肝臓などのがんになるリスクを高めます。

【アルコールの適量を知ろう】



ビール
大瓶1本



ワイン
ボトルの
1/3程度
(240ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎(25度)
1合の2/3
(120ml)

適量は性別や人によっても違うの。

もちろんお酒は大人になってから！



お酒の適量(純アルコール約20グラム)を守りましょう。

③ 塩分は控えめに

塩分の多い食べ物の取り過ぎは、胃がんの原因とされています。
塩分の1日の摂取量は、**男性は8g未満、女性は7g未満！**

食品	塩分量 (g)
カレーライス	2.5~3.5
カップラーメン (1個)	5~6
オムライス	2.5~3.5
たご焼き (8個)	1.5~3.0
お好み焼き	2.0~3.0
ポテトチップス (1袋)	0.9~1.1
せんべい (大1枚)	0.2
中濃ソース (大さじ1)	1.0
ケチャップ (大さじ1)	0.5

旬の野菜など、素材の味を大切にすることも塩分を減らす工夫になるよ！



塩分も野菜の話も、様々な場面で聞いている生徒さんが多い印象でした。

③ 野菜をたくさんたべよう

野菜や果物を食べると、がんにかかるリスクを低くするとされています。

野菜と果物の1日の摂取量は、“350g”が目安です。



③ 野菜をたくさん・バランスも良く

給食で出る野菜・果物の量は、約160g



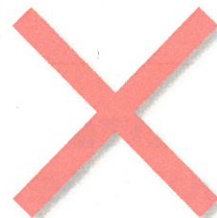
給食で出たものも残さず食べましょう！

事前の質問で多かった「こげ」
半数くらいの生徒さんは、
こげは避けるべきと思っていました。

以前は、たしかにこげを避けるよう
言われていましたが、
最近の研究で、ふだんの食事が出される
程度のこげであれば問題ないと分かって
きました。

がんを予防する生活習慣 ○×クイズ おまけ

焦げているものを食べるとがんになるから、
食べないほうがいい



④ 運動は適度に続けよう

仕事や日常生活でふだんから体を動かしている人は、がん全体の発生リスクが低くなると分かってきました。

毎日適度な運動
・ウォーキング60分程度
・自転車30分程度



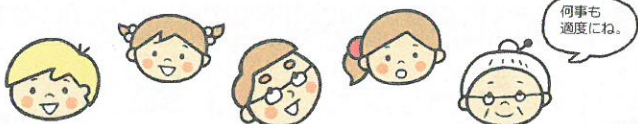
週1回汗をかくくらいの運動
・ランニング・水泳・テニスなど30分程度

**今から運動する習慣を持ちましょう！
大人になっても続けていることが重要です！**

運動についても、大事だと思っている生徒さんが多かったです。

⑤ 適正体重を維持しよう

やせすぎも太りすぎも、がんの原因になる場合があります。



おとなになっても、食事や運動を気を付けて、**適正体重を維持するよう心がけましょう。**

やせている場合も、がんの原因になる場合があるというのは少し意外だったようです。

⑤ 適正体重を維持しよう

【BMIを計算してみよう】

- ・BMIの標準値：「22」
- ・男性の目安：「21～27」
- ・女性の目安：「21～25」

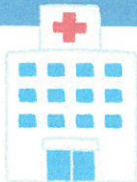
BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

例) 体重53kg、身長155cmの場合
53 (kg) ÷ (1.55 (m) × 1.55 (m)) = 22



⑥ がん検診は定期的に受けよう！

多くのがんは早期に発見して治療することができれば、治せる確率が確実に高くなります。症状がなくても、定期的に受けることが大切です！



【国の指針】

	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん
対象年齢	40歳以上※	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上
回数	年1回	年1回	年1回	2年に1回	2年に1回

※対象年齢は50歳以上が望ましいとしているが、当分の間は40歳以上でも差し支えないとされている。

がん検診は3年に1回くらいでいいと思っている生徒さんがほとんどでした。

**がん検診は、種類によって、受けられる年代、間隔が違います！
がんの初期にはほとんど症状がないので定期的に受けてほしいことということをお話しました。**

● がんにかかるリスクを低くする生活習慣の振り返り

たばこ	お酒	食事	運動	体重	がん検診
 たばこは吸わない！	 お酒は適量を！ <small>(純アルコール20g)</small>	 食事はバランスよく 塩辛いものは避けよう！ 野菜をたっぷり！	 運動は大事！ 習慣にしよう！	 体重は適正体重を維持しよう！ $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$	 定期的に受診！ がんによって受診年齢等が違うので注意！

全体の振り返りをして、
 体験者のお話を読み、
 最後に、
「自分が今できることはなにか？」
 について考えてもらいました。

お話をしてみても、全体的に
 皆さん「良く知っている」という
 印象を受けました。

また、事前に質問を送って頂き、
 当日も大変熱心に聞いて頂きました。

今回お話した内容をこれからの生活に
 少しでも生かしていただけると
 うれしく思います。

● がんにかかるリスクを低くする生活習慣の振り返り～「なにこども適度にまめに」

たばこ	お酒	食事	運動	体重	がん検診
 たばこは吸わない！	 お酒は適量を！ <small>(純アルコール20g)</small>	 食事はバランスよく 塩辛いものは避けよう！ 野菜をたっぷり！	 運動は大事！ 習慣にしよう！	 体重は適正体重を維持しよう！ $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$	 定期的に受診！ がんによって受診年齢等が違うので注意！

● 体験者のおはなし～「あのとき、もし…」

**「あのとき、もし検査に行かなかったら、
 私はいま、どこにいたんだろうと、たまに思います。」**

数年前、なんとなく身体に違和感があって、病院へ行きました。少し前から気になってはいたのですが、でも大丈夫だろうと思っていました。そのときちょうど結婚したばかりで、とりあえず結婚式の前に調べておこうと考えて、病院へ行くことにしました。告知されたのは、検査から1か月後。「まさか、私が！？」の一言でした。言われたときはショックというよりは、実感がわかなくて、ボーっとしていたように記憶しています。今まで大きな病気もしたことないし、会社の健康診断でも引っかかったことはなかったし、タバコも吸わないし、そんな私ががんになるなんて、信じられなかったです。夫が仕事から帰ってきて、すぐには話ができなくて。伝えたときは、しばらく言葉が出てきませんでした。少し気持ちが落ち着いてから、他の家族にも伝えました。当時は親も妹も冷静に見えましたが、本当はだいたい動揺していたと、あとで話してくれました。おばあちゃん、おじいちゃんをがんで亡くしていたので、「がん＝助からない」というイメージが強くて、毎日お祈りをしてくれていたそうです。

辛いことも転移もなく、今を過ごしています。がんになってから、少しだけ今までの生活を見直しました。私はラーメンが大好きで、以前はスープを飲み干していたのですが、今は半分以上は残すようにしています。塩分のとり過ぎは、がんにもよくないと聞いたので。野菜やフルーツも意識して摂るように心がけています。あとはストレスも極力ためないようにして、オフの日は好きなことをして過ごすようにしています。毎日ではないですが、自分の身体をいたわるようになったと思います。「あのとき、もし検査に行かなかったら、私はいまどこにいたんだろう」と、たまに思います。だから、まわりの人には、定期的ながん検診を受けてほしいということ、診てもらわないと本当のところは分からないということをお話しています。自分の身体は自分だけのものではないです。大切な人のためにも、大事にしてほしいと思います。(当時30歳代 女性)

● ワーク②「自分が今できることはなんだろう？」

体験者のおはなしを読んで、感じたことを書いてみよう。
 自分ができると、周りの人に伝えられることを考えてみよう。

参考サイト・参考文献

- 国立がん研究センターがん情報サービス
- 国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」
- 練馬区「みんなが笑顔！私たちの健康プラン 練馬区健康づくり総合計画」



©のぶみ

今日、知ったことを、
 これからの生活に
 ぜひ生かしてください。



がん予防教室に参加した感想

がんになっていても、なるべく早いうちにがん検診を受けておけば、治療できると知ったので少し安心しました。これからは家族や周りの人にも呼び掛けていきたいと思う。

がんは早期発見をすれば治すことが出来る病気だから定期的に検査しようと思ったし、運動や食事など生活習慣もがんにかかわることが分かった。

自分のことも気を付けたいが、やっぱり自分ではなく親のことが気になった。少し体調が悪くても「まあ大丈夫だろう」と思って診察に行かなそうだし、塩分の多いものもよく食べているので、きちんと今日のことを話して注意するようになりたい。

病気が進んで助からなくなる前に、しっかりと予防して発見出来たらいいなと思いました。予防できるような研究を試みたいと思いました。

