

がんについてもっと知ろう

(小学校)

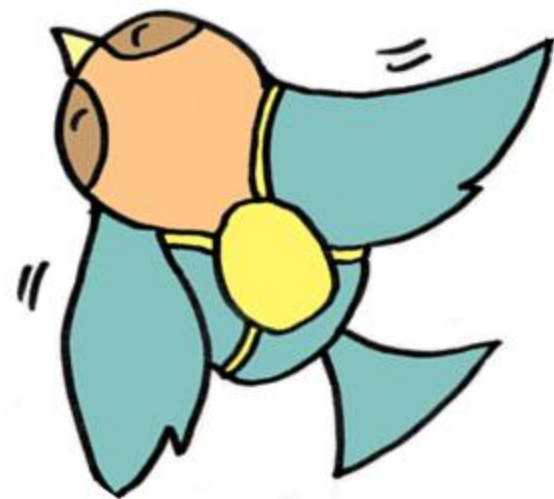


“がん”について、
知っていることはあるかな？



学習のめあて

“がん”とその予防について
考えよう





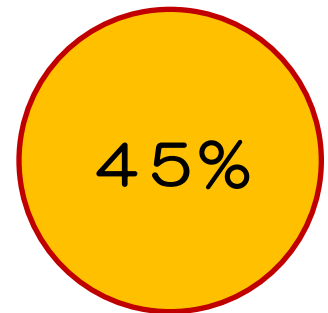
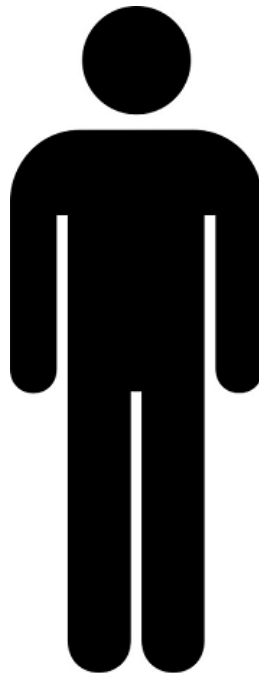
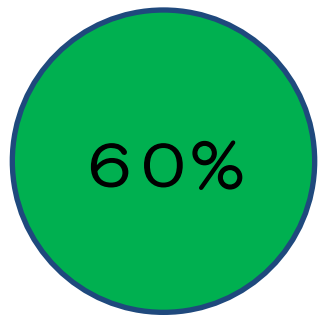
Q1

日本で、“がん”になる人は何人に1人くらいいるのかな？

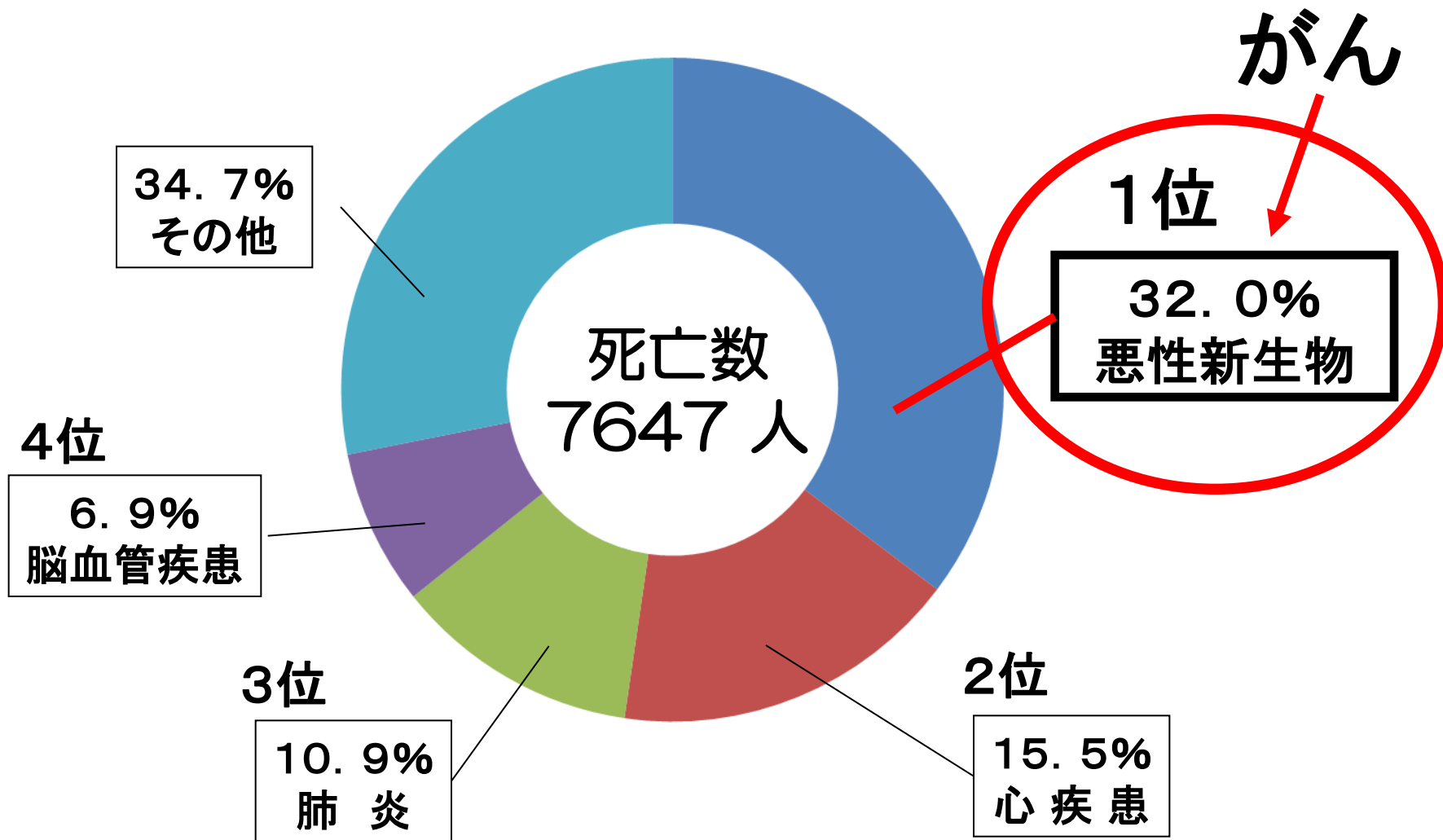
答え

2人に1人です！

一生のうち、
男性の約60%、女性の約45%が、
“がん”になる可能性があります。

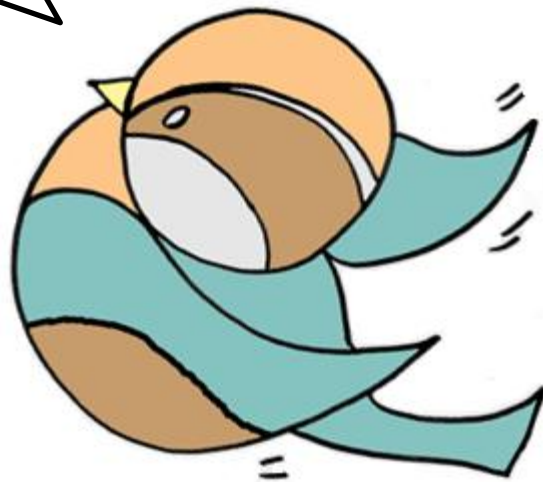


堺市の主な死因



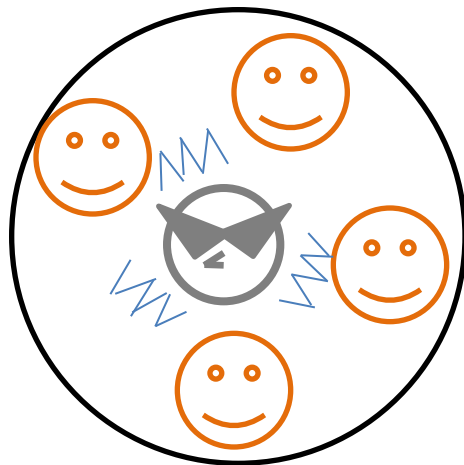
Q2

“がん”って
どんな病気だろう？



答え

細胞の設計図が傷つき、
「凶暴でわがままな細胞」
が生まれることがある。
それが「**がん細胞**」!



がん細胞が生まれる

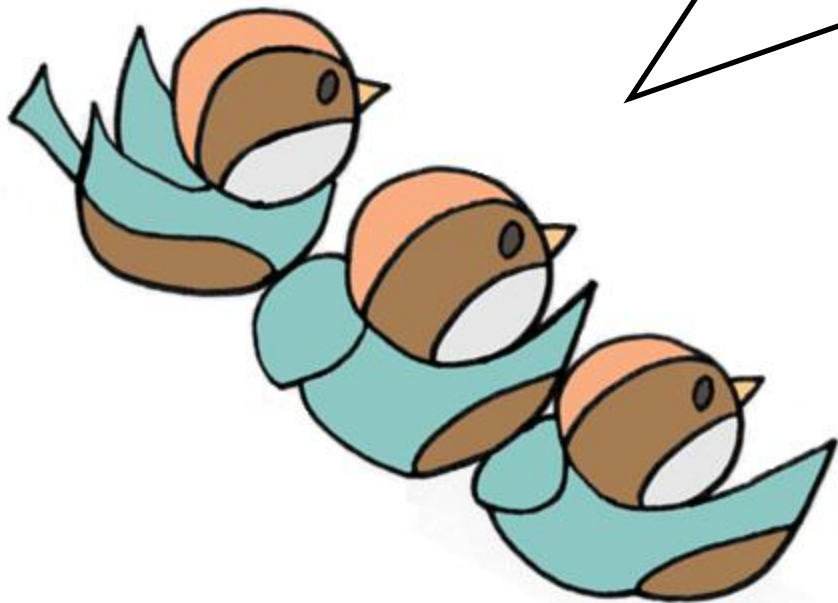


がん細胞

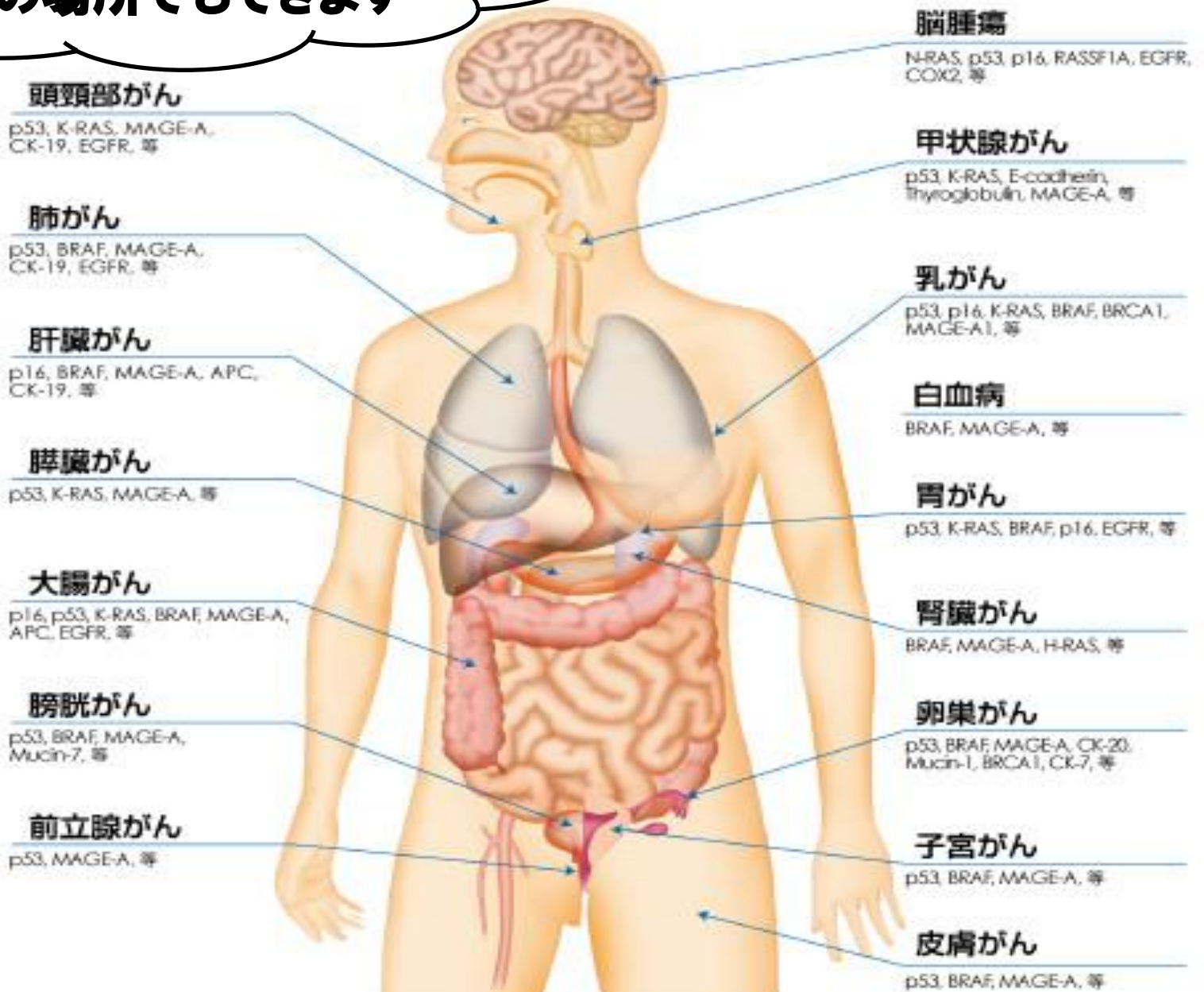
がん細胞が長い年月をかけて増えたり、
広がったりすると、がんという病気になります

Q3

“がん”は体の
どこにできるのかな？

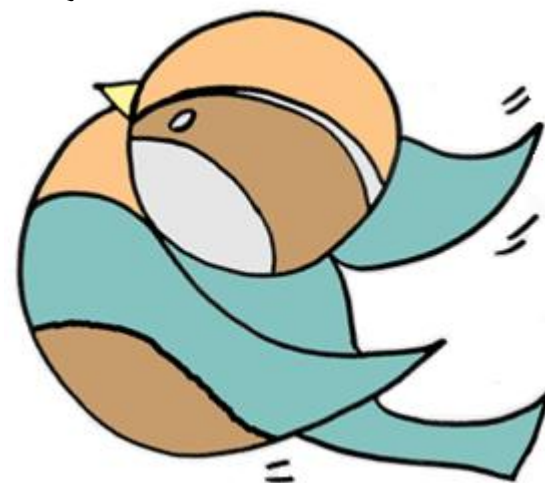


がんは、
体のどの場所でもできます



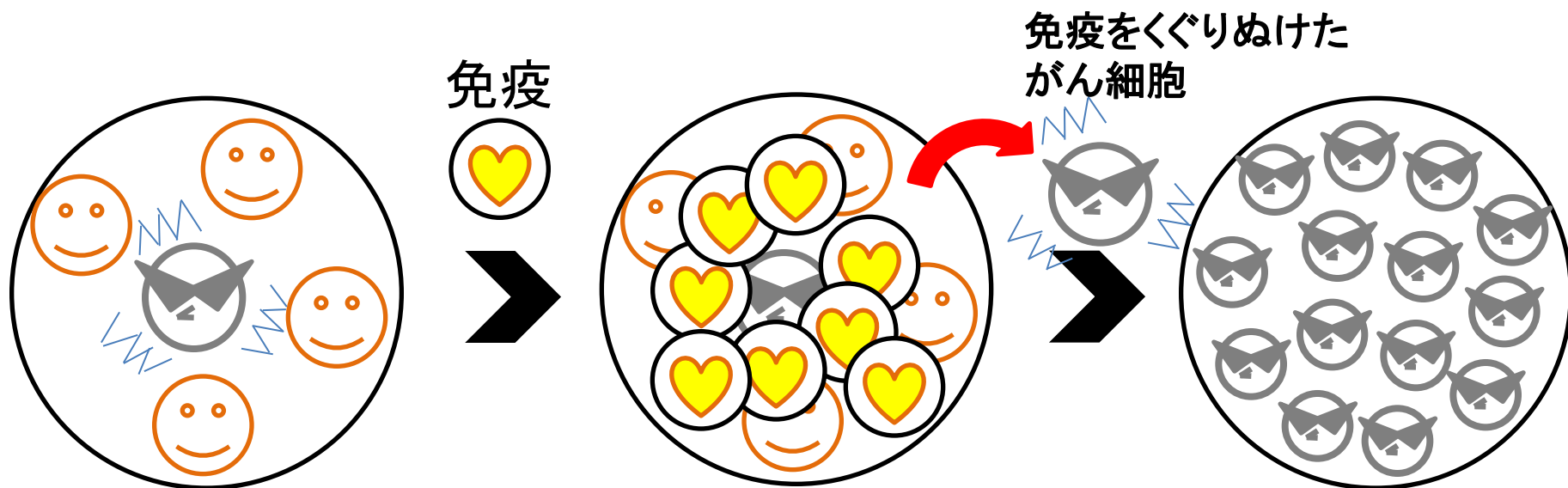
Q4

健康な人でも、体の中に
“がん”ができていることが
あるのかな？



できたての「がん細胞」は、

すぐに「^{めんえき}免疫」がやっつけます！



でも、免疫をくぐりぬけた「がん細胞」は、
栄養を横取りして、どんどん増えて、大きくなる！

Q5

“がん”にならない方法はあるのかな？



答え

がんにならない方法はありません。

でも、

- ◆がんにかかりにくくしたり、
- ◆がんを発見したりする方法はあります！

Q6

“がん”にかかりにくくするには、
どんな生活をするといいいかな？





答え

1. たばこはすわない

他人のたばこの煙を
できるだけ避けよう

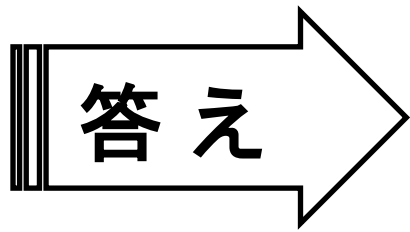
たばこをすわない人の肺



たばこを一日60本 55年間すった人の肺



厚生労働省写真提供



1. たばこはすわない

2. バランスのとれた食生活を送ろう

野菜や果物を食べましょう

1日5皿の野菜料理や果物を目標に！

朝食で1皿



野菜サラダ

昼食で2皿



お浸し

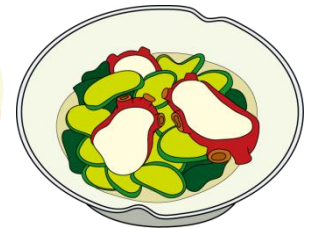


豚汁

夕食で2皿



煮物



酢の物



答え

1. たばこはすわない
2. バランスのとれた食生活を送ろう
3. 毎日運動をしよう

例

◆ 1日60分歩く

◆ 週1回60分

汗をかいたくらいの運動



答え

1. たばこはすわない
2. バランスのとれた食生活を送ろう
3. 毎日運動をしよう
4. お酒は飲みすぎないようにしよう
(成人の場合)



じかん
時間を
決めよう



まご
家族と
話そう



はやい
早寝
はやい
早起き
をしよう

ぜんじつ
前日に
かし
確かめよう



まご
進んで
べんきょう
勉強しよう



ほん
本を
読もう



あさ
朝ごはんを食べよう

- 1 早寝早起きの習慣をつけよう。
- 2 朝ごはんを毎日食べよう。
- 3 家族との会話を大切にしよう。
- 4 学校に持って行くものを前日に確かめよう。
- 5 本題など自分から進んで勉強しよう。
- 6 テレビやゲームの時間を決めよう。
- 7 本を読む時間を決めよう。



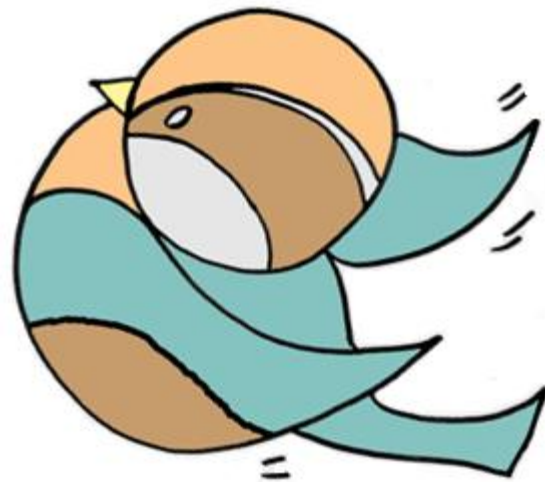
Q7

“がん”は治る
病気なのかな？

**がんは、
治りにくい病気ですが、
早期に発見することで
ほとんど治すことができます**

Q8

“がん”を見つける方法はあるのかな？



がん検診を定期的に受けよう

**がんを早い段階で見つけることで、
治療によって治せる可能性が確実に
高くなります。**

堺市の各種がん検診

主要5大がん



➡ 「胃がん」検診



➡ 「大腸がん」検診



➡ 「肺がん」検診

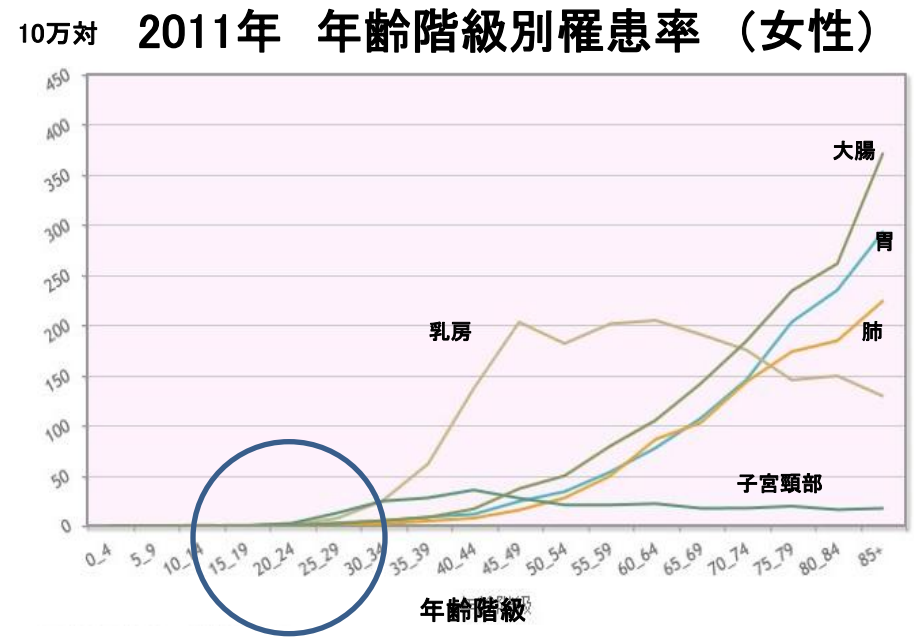
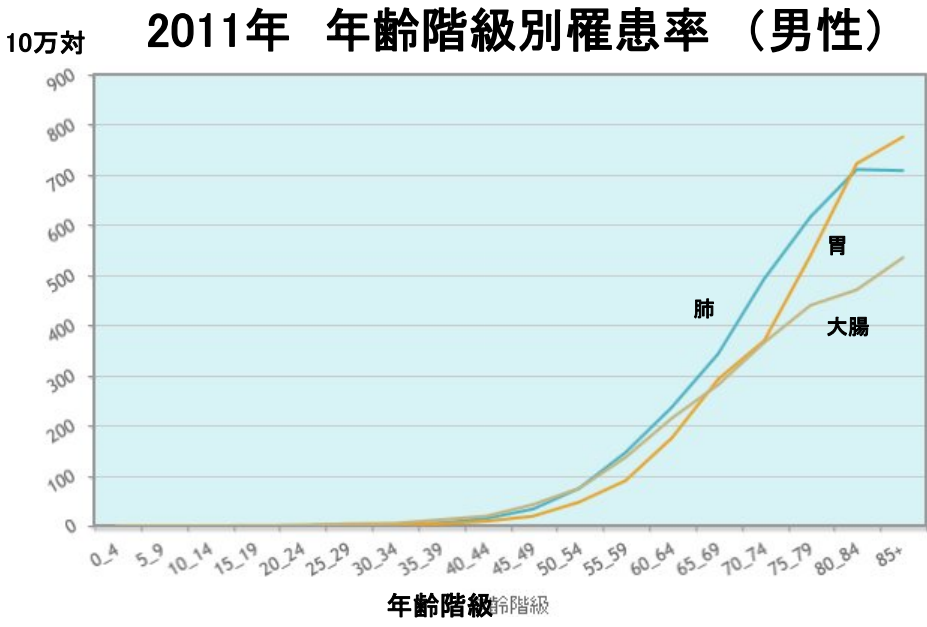


➡ 「子宮頸がん」検診



➡ 「乳がん」検診

“子宮頸がん”は、若年層にも多い



きもろう健康 受けよう検診

～ 自らの健康チェックのために ～



40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
堺市成人歯科検診



堺市
(平成27年度版)

まもろう健康 受けよう検診

堺市の各種がん検診

検診実施機関については
堺市 検診実施医療機関 検索
をクリック!

市内医療機関で受診できる検診

大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は、がん検診実施協力医療機関で実施しています。

【大腸がん検診】
自己負担額 **300円。**
※65歳以上は無料

検査内容 ●検診 ●便潜血検査(2日法)
対象者 40歳以上の堺市民(毎年1回)
申込方法 大腸がん検診実施協力医療機関に、「堺市大腸がん検診希望」の旨お申し出ください。
2日分の便を採取し、薬に血液が分離していないのを検査します。目に見えない微量な血液でも調べることができます。

【子宮がん検診】
自己負担額 **500円。**
※65歳以上は無料

検査内容 ●内診 ●検診 ●内診
●子宮頸部の細胞診
対象者 20歳以上の満年齢の堺市民(女性のみ)
(満年齢ごとに1回)
申込方法 子宮がん検診実施協力医療機関に、「堺市子宮がん検診希望」の旨お申し出ください。
子宮の出口に近い部分から細胞等を採取し検査します。

【乳がん検診】
(視触診+マンモグラフィ)
検診 マンモグラフィ
400円 + 500円
自己負担額 **900円。**
※65歳以上は無料

検査内容 ●触診 ●視診 ●触診
●マンモグラフィ(乳房エックス線撮影装置)
マンモグラフィ撮影機は検診実施協力機関から紹介します。
対象者 (検診受診時) 40歳以上の満年齢の堺市民(女性のみ)
(満年齢ごとに1回)
★30～39歳の女性は検診が6,400円で受診できる制度があります(毎年1回)
申込方法 乳がん検診実施協力医療機関に、「堺市乳がん検診希望」の旨お申し出ください。
触診では、しこりや痛みがないか医師が診察します。マンモグラフィは乳房を専用のエックス線装置で撮影し、小さながんとみつけます。

【総合がん検診】
自己負担額 (8つのがん検診) 1,500円*
(5つのがん検診) 2,900円*
※たんの検査を追加する場合は+400円*
※65歳以上(5つのがん検診は66歳以上)は無料

検査内容 3つのがん検診(胃・肺・大腸)又は5つのがん検診(胃・肺・大腸・子宮/乳)
対象者 40歳以上の市民(※ただし、5つのがん検診は満年齢の女性のみに)
申込方法 総合がん検診実施協力医療機関に、「総合がん検診(3つもしくは5つ)希望」とお申し出ください。ひとつの医療機関ですべてを受ける方式(即一医療機関方式)をとっている機関と、複数の医療機関を組み合わせてすべてを受ける方式(複数医療機関方式)をとっている機関がございますので、ご確認の上お申込みください(※複数医療機関方式の場合は、それぞれの医療機関にお申込みが必要です)。

保健センター・診療会館等で受診できる検診
胃がん検診、肺がん・結核検診は、保健センターや診療会館などに検診車を設置して行います。実施日時は要約されていますので、あらかじめご確認ください。



【胃がん検診】
自己負担額 **500円。**
※65歳以上は無料

検査内容 ●検診 ●胃壁エックス線造影
対象者 40歳以上の堺市民(毎年1回)
申込方法 保健センターへ電話等で予約
パワコム(造影剤)と造影剤(胃を膨らませる薬)を飲みながらエックス線撮影です。

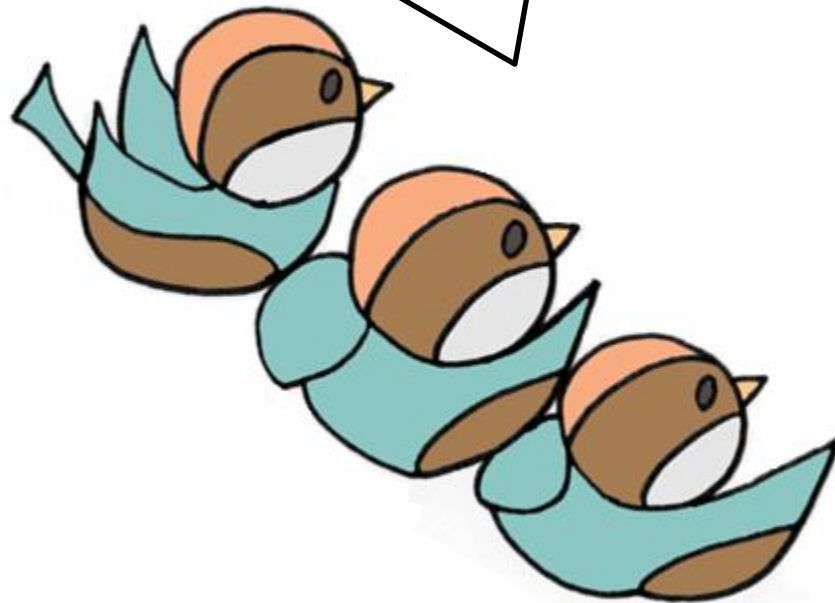
【肺がん・結核検診】
自己負担額 **無料**

たんの検査を追加する場合は下記参照
検査内容 ●検診 ●胸壁エックス線撮影
対象者 40歳以上の堺市民(毎年1回)
申込方法 実施日時に直接実施場所へ
たんの検査は、最近の吸ったたんの量や喫煙量が多いなど、一定の条件を満たす希望者には、医師の判断による検査を追加できます。予約は予約が必要です。自己負担額:400円(55歳以上無料)※申込方法:保健センターへ電話等で予約

*市民同僚検診は、生活保護世帯等に該当する方は各種がん検診費用免除制度あり。くわしくは保健センターへ。

Q9

“がん”を予防するために
自分ができることは
何だろうか？



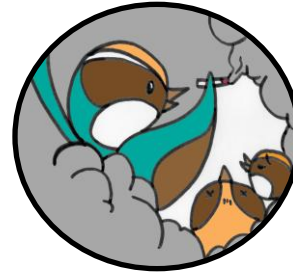
まとめ

1. 日本人の(2)人に1人が
しょうがい
生涯のうちにがんにかかる
可能性がある
2. がん細胞は、
だれの体にも発生する

まとめ

3. がんにかかりにくい(生活習慣)を身につける

○(たばこ)はすわない



○(バランス)のとれた食生活を送ろう



○毎日、運動しよう

○(お酒)は飲みすぎない



4. 定期的に(がん検診)を受ける

⇒ 早期(発見)、早期(治療)

最後に

あなた自身が
その気になれば、
がんは予防可能な病気です。
あなたをがんから守るのは、
そう、あなた自身です

