

Ⅲ 平成27年度 埼玉県がん教育授業研究会 1 蕨市立第一中学校

文部科学省委託事業「がんの教育総合支援事業」

平成27年度埼玉県「がん教育」授業研究会(中学校)実施要項

1 趣 旨

日本人の死亡原因として最も多いがんについて、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教育は不十分であり課題であると指摘されている。

この課題解決のためには、児童生徒が学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心をもち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるように指導することが必要である。

そこで、学校におけるがんに関する指導の充実を図るため、発達の段階に応じた適切な指導が実施されるよう、授業研究会を開催し、研究協議を行う。

2 主 催 埼玉県教育委員会

3 期 日 平成27年11月5日(木)

4 会 場 蕨市立第一中学校 蕨市南町3-1-29

*駐車場がありません。公共交通機関で来校願います。

(JR京浜東北線 「西川口駅西口」から徒歩7分 「蕨駅西口」から徒歩15分)

5 参加者対象 中学校教職員(保健体育科授業担当者等)及び指導主事

6 日 程

- | | | |
|----------|---------------|---------|
| (1) 受付 | 13時00分～ | (体育館) |
| (2) 全体会 | 13時20分～13時40分 | (体育館) |
| (3) 公開授業 | 13時45分～14時35分 | (体育館) |
| (4) 研究協議 | 14時55分～16時30分 | (体育館) |

7 公開授業

学年	授業者	単元名
3年	咲間 悟 教諭	保健体育(保健分野) 「(4)健康な生活と疾病の予防」 イ 生活行動・生活習慣と健康

8 指導者及び役員

埼玉県教育局県立学校部保健体育課	課 長	加賀谷貴彦
埼玉県教育局県立学校部保健体育課	主席指導主事	高橋 宏至
埼玉県教育局県立学校部保健体育課	指 導 主 事	水落美佳子
埼玉県教育局南部教育事務所	指 導 主 事	小野 毅
蕨市教育委員会教育部学校教育課	主 幹	岡部 慎一
埼玉県がん教育授業検討委員会委員		
埼玉大学教育学部	准 教 授	七木田文彦
埼玉医科大学総合医療センター	准 教 授	儀賀 理暁
深谷市立藤沢中学校	教 諭	塚越 仙章
美里町立美里中学校	養 護 教 諭	笠原 愛

平成27年11月5日（木） 第5時限 体育館
第3学年5組 男子18名 女子19名
指導者 教諭 咲間 悟

1 単元名 「健康な生活と疾病の予防」 イ 生活行動・生活習慣と健康

2 単元について

日本人の死因のうち、およそ3人に1人という高い割合を占め、生涯の中で2人に1人がかかるといわれている「がん」は、わが国における重要な健康課題となっている。

わが国では、「がん対策基本法」が施行され、これに基づき、「がん対策推進基本計画」が決定された。その中では「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんに負けることのない社会」を目指すこととしている。これまで学校では健康の保持増進と疾病の予防といった観点から、がんの予防も含めた健康教育に取り組んできたが、がんそのものやがん患者に対する理解を深める教育は不十分であり、今後、健康教育全体の中でがん教育をどのようにするべきかを検討していくとしている。子供に対しては、健康と命の大切さについて学び、自らの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いう個別目標も示されている。

「健康な生活と疾病の予防」（本単元）では、人間の健康は、主体と環境がかかわり合って成り立つこと、健康を保持増進し、疾病を予防するためには、それにかかわる要因に対する適切な対策があることについて理解できるようにする必要がある。

このため、本単元のうち「イ 生活行動・生活習慣と健康」では、健康と生活行動は深くかかわっており、食生活、運動、休養及び睡眠のそれぞれと健康との関係について理解できるようにさせる。また、健康を保持増進するためには、調和のとれた生活を続けることが必要であること、不適切な生活習慣はやせや肥満などを引き起こしたり、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることについても理解できるようにさせる。

本単元で扱う生活習慣病には、肥満や糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などを取り上げて扱い、それぞれの疾病について、原因や予防について理解できるようにさせる。また、特に近年我が国の重要な健康課題となっているがんについては特別に取り上げて扱うこととした。

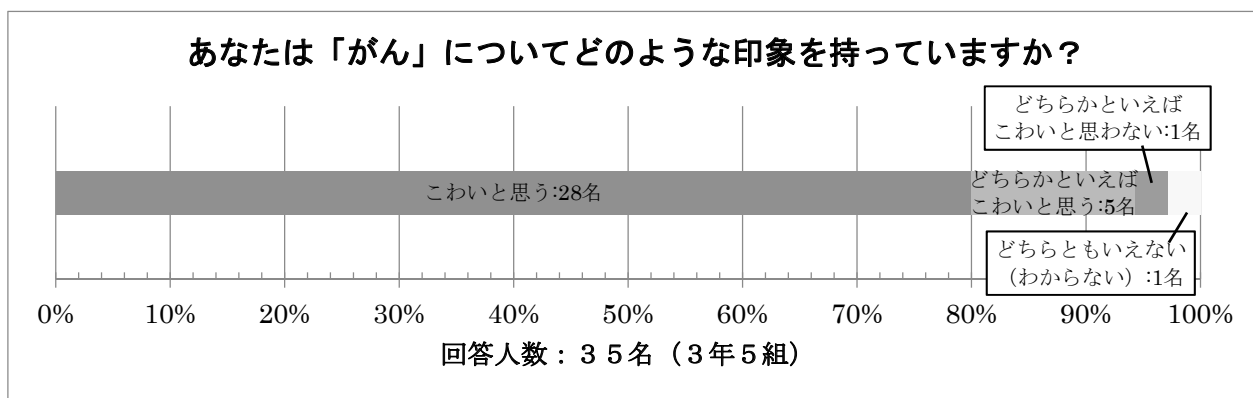
がんは身近な病気であるということを理解させ、がんの予防や早期発見・検診についての関心を持ち、正しい知識を身に付けた上で適切な対処ができるようになることを目指している。主に「がんとは（発生要因）」「疫学」「予防」「早期発見・検診」について扱うこととする。

3 生徒の実態

本学級は、明るく活発な雰囲気、授業における話し合いや発言にも積極的な生徒が多い。保健学習の授業においては、健康への関心が高く、意欲的に取り組むことができている。説明を聞いて課題に集中して取り組むこともできるが、特に班での話し合いなど思考を働かせるような活動を好む生徒が多く、意欲的に取り組むことができる。しかし、活動が度を越して盛り上がってしまったり、発言が質問のねらいから逸れ、周囲の笑いを誘うことをねらったりする生徒が見られることもあるという課題もある。

本単元の学習においては、ねらいを明確に持ち、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組ませることを重視し、仲間とともに協力して行う学習活動を通して必要な力を身に付けさせていく必要があると考える。

事前アンケートの結果によるがんに対する生徒の実態は、以下のとおりである。

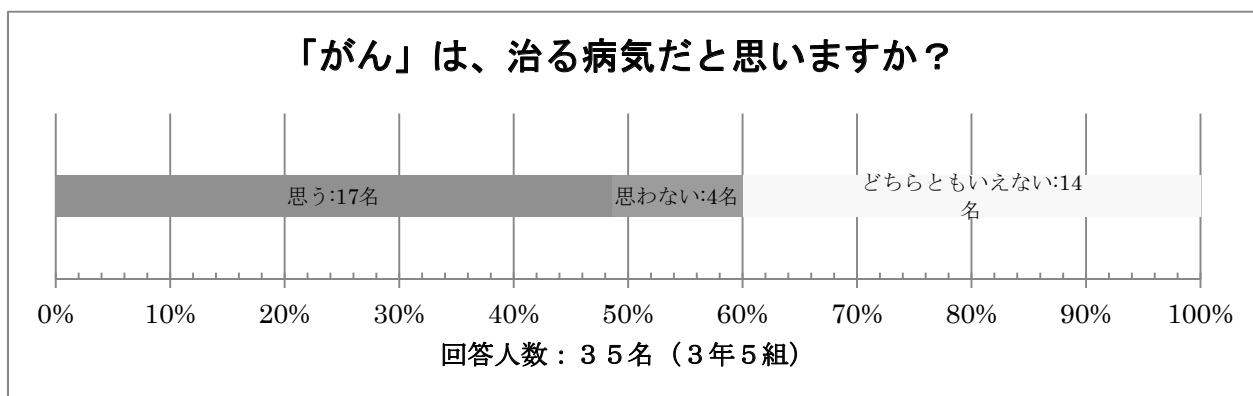


上記の質問の回答のうち「こわい/どちらかといえばこわい」理由として、

- 命の危険、死のイメージ（19名） ●苦しい、治療が辛いなどのイメージ（7名）
- 治らない病気というイメージ（6名） ●自覚症状、早期発見、転移などの不安（5名） など。

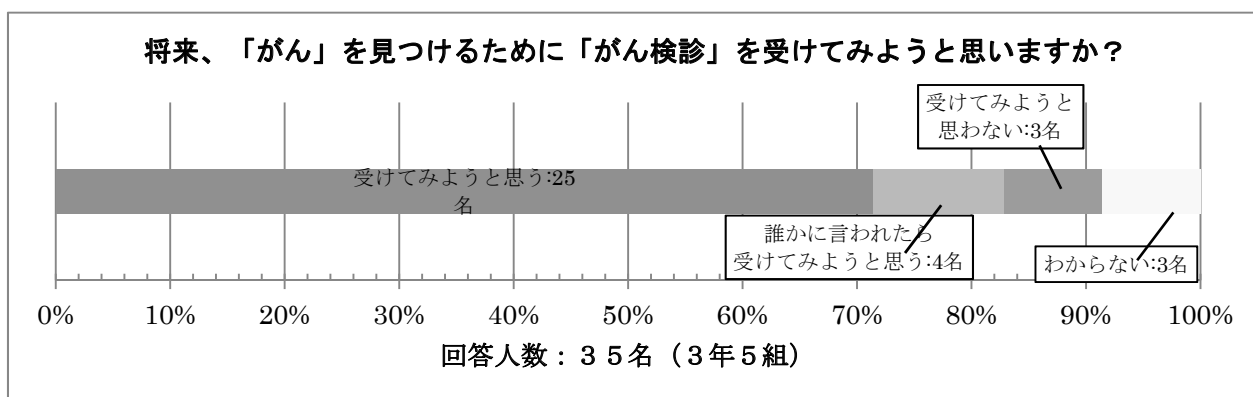
一方「こわいと思わない」という回答は0であり、「どちらかといえばこわい/どちらともいえない」の理由及び「こわい/どちらかといえばこわい」の理由としては、

- 医療の発達や早期発見で助かる（4名） という回答も見られた。



上記の質問の回答の理由として、

- 早期発見により治る（6名） ○治療や医療の進歩次第（8名） ○身近に治った人がいる（2名）
- 気持ちの影響（4名） ●転移のため治らない（4名） ●治ったという話を聞いたことがない（2名）
- △わからない（1名） △進行などによりどちらともいえない（13名） など。



上記の質問の回答のうち「受けてみようと思う/誰かに言われたら受けてみようと思う」の理由として、
⇒早く見つけたい（14名） 自分や家族を守るためなど（10名） など。

「受けてみようと思わない/わからない」の理由としては、「まだ、大丈夫」「自分はならないと思う」「考えたことがない」「面倒くさいし、がんが見つかってても手遅れ」「見つかったらいやだ」などがあつた。

その他に、「家族、親戚など身近な人でがんにかかった人がいますか？」という質問に対しては「家族(1名)」「祖父母など含む親戚(10名)」「その他(1名)」「いない(23名)」であった。なお、家族と回答した生徒については、母親と祖母がかかったが、早期発見により治癒したということであった。

以上、事前のアンケートの結果からは、がんに対するマイナスイメージは大きく、不安を感じている生徒が多いということがわかった。また、早期発見により治癒するという知識を持っている生徒が多いということがわかった。記述回答の中から、予防に関する回答は見られなかった。

全体として、がんの認知度は高く、こちらが想像していた以上に関連する知識も持っていることがわかった。しかし、テレビ番組(ドラマなど)で得た知識やイメージが大きく、漠然としたものであり、がんという「病気に対する不安や病気そのものに対する関心はあるものの、現在の自分や自分の生活とは結びついていない生徒が多い印象を持った。

生徒の実態からも「がんについて正しく理解し、予防について考えさせる」必要性は高く、生徒一人一人が自分の問題として捉えさせていく必要がある。

4 教師の指導観

これまで、保健学習を進めていくうえで、できる限り生徒が思考と判断を働かせて主体的に活動する参加型授業にこだわって取り組んできた。

保健学習の内容の多くは、自分自身に大きくかかわるものや身近な課題であり、本来であれば興味・関心の高い内容であるにもかかわらず、小学校での既習事項の発展や一般常識など、すでに知っている内容のものが多いため、教師主導の講義型授業、いわゆる受け身の授業では消極的な取り組みとなる生徒が多く見られたという実態があった。

そこで知識を活用する学習活動など生徒の主体的な活動を積極的に取り入れる授業展開の工夫を行うことにより、生徒一人一人に出番があり、当たり前になっている内容についても個人やグループで出し合うことで関心を持たせ、活動の中で思考や判断を働かせることにより、科学的な理解へつなげていこうと考えた。個人やグループで出し合った内容や導き出した答えから、自己の課題に気付くことにより、理解の深まりや実践力の育成に繋げていきたいと考えた。

本単元「生活行動・生活習慣と健康」においては、「健康的で適切な生活行動」への理解を深めさせるために、あえて逆の視点から、「疾病へつながるような生活行動」などについて考えさせる活動を取り入れるなどの工夫をおこなった。

今回、新たな取り組みとして生活習慣病のうち「がん」についての内容を特別に抜き出して授業を行うこととなった。これまで一般的な生活習慣病の一つとして扱ってきたが、我が国の重要な健康課題とされている「がん教育」についてどう扱っていけばよいか、授業を計画する上でさまざまな葛藤があった。

生徒にとって「がん」とは、他の学習内容同様、よく耳にする単語であり、なんとなく漠然とした知識やイメージを持っているものである。しかし、実際にアンケートを行ってみると間違った知識や無関心が顕著であった。そこで今回の授業実践においては「がんを正しく理解し、予防について考える」ことをねらいとして取り組んでいこうと考えた。

これまで同様、生徒の主体的な学習活動を中心とした授業展開を考えたが、今回「調和のとれた生活と生活習慣病」の発展として「がん」を1時間扱いで取り組むにあたり、がんを正しく理解させるには、指導すべき学習内容が多く、どうしても教師主導の講義型の学習活動が中心となった。そこで、「がん教育」の授業においては、導入において、ブレインストーミングと分類を活用することで、前時までの学習内容である一般的な生活習慣病とがんとの共通点と違いについて、着目させ、そこで出てきたがんへの不安やこわさ、疑問などを講義型授業の中で少しずつクリアにしていくことで正しい理解につなげていきたいと考えた。また、まとめでは身に付けた知識を活用して、身近な人や自分の生活に目を向けさせ、がんの予防について考

えさせる中で理解の深まりや今後の実践につなげさせていきたいと考えた。

なお、「学校におけるがん教育の在り方について報告（平成27年3月）」にもあるように「がん教育」はがんをほかの疾病等と区別して特別に扱うことが目的ではなく、がんを扱うことを通じて、ほかの様々な疾病の予防や望ましい生活習慣の確立も含めた健康教育そのものの充実を図るものでなければならないとされている。そこで、今回の実践では、がんは放っておけば怖い病気であるという生徒が持つイメージを利用して、正しい知識のもとに生活習慣の改善や早期発見などに取り組みば怖い病気ではないというイメージにシフトしていけるようにしたい。同時に生活習慣病では、なかなか自分には関係ないと感じ、課題に向き合えていなかった生徒についても、現在の生活習慣を見直し、改善していくことは自分の将来に大きくかかわる重要なことであるという意識を高めさせ、実際の行動へつなげていくなど実践力の育成を図っていききたい。

5 単元の目標

(1) 生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。

【関心・意欲・態度】

(2) 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。

【思考・判断】

(3) 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解することができるようにする。

【知識・理解】

6 単元の指導計画と評価計画

(1) 単元の観点別評価規準

	ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全について の思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わりを理解している。
学習 活動 に 即 した 評 価 規 準	①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ③休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ④調和のとれた生活と生活習慣病について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ⑤がんの発生要因とその予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

時間	学習のねらい・活動	評価規準			評価方法
		関心 意欲 態度	思考 判断	知識 理解	
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立てて説明できる。 食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <p>1 健康を保持増進するための食生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活と不健康な食生活の2つのいずれかについてグループで考え、発表する。 <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">[○健康的な食生活 ・ ×不健康な食生活] とは…? (どちらか1つ) 班で話し合ってみよう。</p> <p>〈予想される反応〉 ○健康的 ×不健康</p> <p>○毎日3食 ○規則正しく同じ時間 ○野菜をたくさん摂る ○好き嫌いをしない ○バランスよく ○腹八分目 など ×間食をたくさん摂る ×食べない ×食べすぎ ×偏食 ×肉ばかり ×ファーストフードばかり など</p> <p>2 健康を保持増進するための食事や配慮すべきこと、運動に応じたエネルギーの補給について説明を聞く。</p> <p>3 自分の食生活について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活の課題と今後の改善点について考え、発表する。 <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">①自分の食生活の課題 (よくない所) と②これからできる改善策 (気を付ける所) を考えてみよう。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>①朝食を摂らない時がある/間食が多い/好き嫌いする インスタント食品が多い/食べ過ぎてしまう など</p> <p>②朝食を必ず摂る/間食を控える/バランスよく野菜も摂る 食べ過ぎないようにする/よくかんで食べる など</p> <p>4 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。※下の指導すべき内容の下線部分を埋める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f0f0f0;"> <ul style="list-style-type: none"> 健康な生活や疾病の予防には、毎日<u>適切な時間</u>に食事をすることが大切であること。 <u>年齢や運動量</u>に応じて<u>栄養素のバランス</u>や食事の<u>量</u>などに配慮する必要があること。 運動によって消費された<u>エネルギー</u>を食事によって<u>補給</u>することが必要であること。 </div>			②	<p>〈思・判 - ②〉(学習活動3) 生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している状況を【観察】でとらえる。 (イ-②)</p> <p>① 〈知・理 - ①〉(学習活動4) 食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。</p>

<p>2 運 動 と 健 康</p>	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <p>1 運動不足が体に及ぼす影響について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動不足が体に及ぼす影響についてグループで考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>健康な若い人が1ヶ月間、ベッドに寝たままの生活をしたとしたら、体にどんな影響が出てくるか、考えてみよう。</p> </div> <p>〈予想される反応〉 筋肉が落ちる／骨がもろくなる／体力が落ちる／病気になる</p> <p>2 運動が心に及ぼす影響について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> 「運動ができない時の気持ち」と「力いっぱい運動した時の気持ち」について考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>「Aしばらくの間、運動してはだめと言われ、おとなしくじっとしてはいけない時はどんな気持ちになるか」「B思いつき汗をかいたり、力いっぱい運動したりして、体を動かした時はどんな気持ちになるか」の2つについて考えてみよう。</p> </div> <p>〈予想される反応〉 Aイライラする／元気がなくなる／やる気が起きない／運動したくなる／暗い気持ちになる／ストレスがたまるなど Bスッキリする／気持ちいい／充実感を得る／疲れる ストレス解消になる／爽やかな気持ちになる など</p> <p>3 運動の効果（身体面・精神面）と健康の保持増進のための適切な運動について説明を聞く。</p> <p>4 自分の生活（運動量など）について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の生活における運動の課題と今後の改善点について考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>①自分の生活の運動面の課題（よくない所）と②これからできる改善策（気を付ける所）を考えよう。</p> </div> <p>〈予想される反応〉 ①昼休みに校舎内にいる／エスカレーターなどをよく使う 部屋ではいつもゴロゴロしている／暇があれば寝るなど ②できるだけ昼休みは外で遊ぶ／階段を積極的に使う 部屋でも寝転んだり、寄り掛かったりしない など</p>	<p>①</p>	<p>〈関・意・態①〉(学習活動1) 生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況を【観察】でとらえる。(ア-①)</p>
--	---	----------	---

	<p>5 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。</p> <p>※下の指導すべき内容の下線部分を埋める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・運動には、身体の下線各器官の機能を刺激し、その下線発達を促すとともに、下線気分転換が図られるなど、下線精神的にもよい効果があること。 ・健康な生活や疾病の予防には、日常生活において下線適切な運動を継続することが必要であること。 </div>		②	<p>〈知・理②〉(学習活動5)</p> <p>運動と健康について理解したことを言ったり、書き出ししたりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。(ウ-②)</p>
<p>3 休養及び睡眠と健康</p>	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立てて説明できる。 ・休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <p>1 疲労が心身に及ぼす影響について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長時間の学習、運動、作業による疲労が蓄積されたときの心身の変化について考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>長時間の学習、運動、作業は疲労(つかれ)をもたらします。疲労が蓄積されると心や体にはどんな変化が現れますか？</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <p>集中力が途切れる／やる気がなくなる／眠くなる／効率が落ちる 体に痛みが出てくる／けがをする／イライラする など</p> <p>2 心身の疲労を回復する方法について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労の蓄積による心身の変化を回復するための方法について、肉体的・精神的の両方について考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>疲労の蓄積から現れた心や身体に起こった変化を放っておけば病気になるなど健康に影響します。心や体に起こった変化を回復するためにはどんなことをすればよいでしょうか。肉体的疲労には？精神的疲労には？</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <p>肉体的疲労には→休憩をとる／仮眠をとる／横になる／ストレッチする 精神的疲労には→気分転換をする(運動や音楽鑑賞など) 軽い運動／入浴／栄養補給(糖分) など</p> <p>3 休養及び睡眠の効果ならびに健康の保持増進のための適切な休養及び睡眠について説明を聞く。</p> <p>4 自分の生活における休養や睡眠のとり方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、休養や睡眠のとり方についての課題と今後の改善点について考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>①自分の生活の休養や睡眠の取り方の課題(よくない所)と②これからできる改善策(気を付ける所)を考えよう。</p> </div>		②	<p>〈思・判②〉(学習活動2)</p> <p>生活行動・生活習慣と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立てて説明している状況を【観察】でとらえる。(イ-②)</p>

	<p>〈予想される反応〉</p> <p>①寝る時間が遅い／睡眠時間が短い／寝すぎてしまう／ 勉強をだらだらとやってしまう／</p> <p>②毎日決まった時間に眠る／勉強時間にも計画的に休憩を入れる 規則正しい生活を心がける／早寝早起き など</p> <p>5 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。</p> <p>※下の指導すべき内容の下線部分を埋める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・長時間にわたる学習、運動、作業は、<u>疲労やストレス</u>をもたらし、心身の<u>不調や病気</u>を引き起こすこと。 ・健康な生活や疾病の予防には、休養及び睡眠によって心身の<u>疲労を回復</u>することが必要であること。 </div>			<p>③</p> <p>〈知・理③〉(学習活動5)</p> <p>休養及び睡眠と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。(ウ-③)</p>
<p>4</p> <p>調和のとれた生活と生活習慣病</p>	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明できる。 ・調和のとれた生活と生活習慣病について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <p>1 望ましい生活習慣について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を振り返り、望ましい生活習慣と不適切な生活習慣についてグループで考え、発表する。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>これまでの学習を振り返り、「○健康である。病気にならないための望ましい生活習慣」と「×病気になるための不適切な生活習慣」について班で話し合ってみよう。これまで学習してきた内容はもちろん、それ以外の内容でも構いません。</p> </div> <p>〈予想される反応〉 ○望ましい生活習慣 ×不適切な生活習慣</p> <p>○×それぞれについて、これまで学習した「食事」「運動」「休養」に関する内容が出てくることが予想される。また、他に「喫煙」「飲酒」などこれから学習する内容についても出てくる可能性がある。</p> <p>2 健康と生活習慣の関連、調和のとれた生活の必要性、生活習慣の乱れによる生活習慣病など、生活習慣が健康に及ぼす影響について説明を聞く。</p> <p>※生活習慣病のうち、「がん」については、次時で学習するため、その他の「高血圧」「糖尿病」「心臓病」「脳卒中」について説明する。(発生要因と仕組み、その症状など)</p> <p>3 これから実践できる生活習慣の改善について考え、発表する。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>今日の学習を振り返り、これから改善して実践できそうな生活習慣について書き出してみよう。今日からできるもの、将来実践しようと思うものなどについて書き出しましょう。また、そ</p> </div>	<p>①</p>	<p>〈思・判①〉(学習活動1)</p> <p>生活行動・生活習慣と健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している状況を【観察】でとらえる。(イ-①)</p>	

の理由を説明できるようにしよう。

〈予想される反応〉

既習内容の復習も兼ねているため、生徒それぞれの課題に応じた、生活習慣改善のうち特に重要だと感じているものが出てくると予想される。

※理由も説明させたい。「自分の生活は～なので、～といった生活習慣を心がけ改善していきたい。」「自分の～といった生活習慣は、～という病気に繋がる可能性があるので、そこを改善して～という生活習慣を心がけていこうと思う。」など

4 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。

※下の指導すべき内容の下線部分を埋める。

- ・人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康を保持増進するためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であること。
- ・食生活の乱れ、運動不足、睡眠時間の減少などの不適切な生活習慣は、やせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となったりし、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があること。

④ 〈知・理④〉(学習活動3)

調和のとれた生活と生活習慣病について理解したことを言ったり、書き出したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。(ウ-④)

5
がんの発生要因とその予防

I ねらい

- ・生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。
- ・がんの発生要因とその予防について理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。

II 学習活動

1 がんに対するイメージを出し合う (ブレインストーミング)

- ・がんと聞いて思いつくことをグループで書き出させる。がんになる原因やイメージなどなんでもよい。 ※発表はしない。

「がん」と聞いて思いつくことをグループ内で、出し合ってみよう。(1分30秒間)

〈予想される反応〉

前時で学習した「病気になる不適切な生活習慣」なども出てくると予想される。他にがんのイメージ(命の危険・手術・こわい・治らない病気など)が出てくることが予想される。

- ・偏った食事 ・運動不足 ・たばこ ・胃がん ・遺伝 ・こわい
- ・抗がん剤 ・高齢者となる病気 ・がん検診 ・なりたくない

2 「がん」と「一般的な生活習慣病」の共通点と違いについて考える。

- ・ブレインストーミングで出てきた内容をグループで分類する。分

②

〈関・意・態②〉(学習活動2)

生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決

類は「①生活習慣病と共通するもの」「②それ以外のもの（がん特有のもの）」の2つに分類し、がん特有のものについて発表する。

ブレインストーミングで出てきた内容を分類しよう。前時で学習した「①生活習慣病と共通するもの」「②それ以外のもの（がん特有のもの）」の2つに分類しよう。

〈予想される反応〉

前時に出てきた、「不適切な生活習慣」と「がんのイメージ（こわいなど）やいのちに関わる内容など」に分類されると予想される。

※「がん」は、「その他の生活習慣病」と同じく生活習慣が大きくかわる病気であるという共通点に気付くつ、一線を画す違いにも気づかせる。

①偏った食事／運動不足／たばこ

②胃がん／遺伝／こわい／抗がん剤／がん検診／高齢者となる病気

3 がんの発生要因、疫学、予防、早期発見・検診などについて説明を聞く。

4 自分の大切な人（家族や将来の自分など）を守るために「がんの予防など」のメッセージを考える

今日学習したことをいかして、大切な人を「がん」から守るためのメッセージを考えよう。大切なのは、あなたの大切な人が「①がんのことを知り」、「②がんの予防に取り組む」ようになるようなメッセージを考えましょう。

☆“大切なあなた（相手の名前）へ”で書き出しましょう。

・本時で学習した知識を活用して、「がんの知識」と「がんの予防」を促す、メッセージを考えて、発表する。

〈予想される反応〉

例）“大切なあなた（将来の自分）へ”

がんは、2人に1人がかかるとてもこわい病気です。でも、普段の生活習慣に気を付けていればがんになる確率を下げることができます。自分の体のために、生活習慣を改善してください。（そして、がんは早く見つけければ約9割は治る病気です。だから40歳になったら、必ず毎年がん検診を受けてください。）自分のために、大切な人のためにお願いします。

※上記の例は、男性（検診年齢40歳）宛て。女性宛ての場合、検診年齢は20歳以上から。

※家族（親）宛ての場合、「禁煙」や「節酒・禁酒」などの具体的な内容も予想される。

5 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。

※下の指導すべき内容の下線部分を埋める。

に向けての話合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組んでいる状況を【観察】でとらえる。（ア-②）

⑤

〈知・理⑤〉(学習活動5)

がんの発生要因とその予防について理解したことを言ったり、書き出

<ul style="list-style-type: none"> ・がんを引き起こすと考えられる要因には、<u>生活習慣</u>、<u>ウイルス・細菌</u>など、様々なものがあること。 ・がんを予防するには、<u>健康な生活習慣</u>の維持が必要なこと。 					したりしている状況を【観察・ワークシート】でとらえる。(ウ-⑤)
---	--	--	--	--	----------------------------------

7 本時の学習と指導 (5/5)



(1) ねらい

- ・生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 【関心・意欲・態度】
- ・がんの発生要因とその予防について、理解したことを言ったり、書き出したりすることができる。 【知識・理解】

(2) 資料及び準備するもの

ノートPC、スライド用リモコン、ビデオプロジェクター、移動スクリーン、実物投影機
ワークシート、短冊、板書掲示(単元名・ねらい)、(ホワイトボード)

(3) 展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点(指導○ 評価規準◆)
導入 10分	<p>1 がんに対するイメージを出し合う</p> <p>「がん」と聞いて思いつくことをグループ内で出し合ってみよう。(1分30秒間)</p> <p>・ブレインストーミングをする。</p> <p>1) 各自が思いついたものを短冊に書く。</p> <p>2) グループで出した数を発表する</p> <p>※ここでは、内容についての発表はしない。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>前時で学習した「病気になる不適切な生活習慣」なども出てくると予想される。他にがんのイメージ(命の危険・手術・こわい・治らない病気 など)が出てくることが予想される。</p> <p>・偏った食事 ・運動不足 ・たばこ ・胃がん</p> <p>・遺伝 ・こわい ・抗がん剤 ・高齢者になる病気</p> <p>・がん検診 ・なりたくない など</p> 	<p>○グループ内でできるだけたくさん出させる。数を競わせる。「質より量で勝負」</p> <p>○グループ内で同じ内容を書かないように、グループの仲間に伝えてから、書かせるようにさせる。</p> <p>○ヒントとして、「がんの原因」や「がんに対するイメージ」などのキーワードを紹介する。</p> <p>○机間指導を行い、活動が停滞している班には、ヒントを与えたり、すでに出ている意見から発展させたりするなどの助言をする。</p> <p>○グループごとの数を確認し、最も多く出したグループを賞賛させる。</p> <p>○この後の学習活動で分類作業をさせるため、ここでは出し合った内容については触れない。</p> <p>○本時のねらいを復唱させる。</p> <p>○今日の授業を通して、がんへの正しい理解と今後の生活に役立てていけるよう本時の学習への意識を高めさせる。</p> 
展開 35分	<p>2 本時のねらいを知る</p> <p>がんについて正しく理解し、予防について考えよう。</p>	
	<p>3 「がん」と「一般的な生活習慣病」の共通点と違いについて考える。</p>	<p>○前時の学習内容にも触れ、分類における話し合いがスムーズになるよう助言する。</p> <p>○「がん」は「一般的な生活習慣病」同様、共通点として生活習慣が大きく関係しているということに着目</p>

ブレインストーキングで出てきた内容を分類しよう。
前時で学習した「①生活習慣病と共通するもの」「②それ以外のもの」の2つに分類しよう。

- ・グループ内で話し合い、分類をする。
 - 1) 2つに分類する。
 - 2) 「②それ以外のもの」を発表する
〈予想される反応〉

前時に出てきた、「不適切な生活習慣」と「がんのイメージ（こわいなど）やいのちに関わる内容など」に分類されると予想される。

- ①偏った食事／運動不足／たばこ
- ②胃がん／遺伝／こわい／抗がん剤／がん検診／高齢者になる病気



4 がんの発生要因、疫学、予防、早期発見・検診などについて説明を聞く。

- ・スクリーン（板書）を確認しながらワークシートに記入する。
 - 最近の芸能人のがん患者等の報道に触れる。
 - ①我が国の現状（死因・罹患率など）※疫学
 - ②早期発見（5年相対生存率・検診など）
 - ③がんとは（発生要因など）
 - ④予防（生活習慣など）

・がんを引き起こすと考えられる要因には、生活習慣、ウイルス・細菌など、様々なものがあること。
・がんを予防するには、健康な生活習慣の維持が必要なこと。

5 自分の大切な人（家族や将来の自分など）を守るために「がんの予防など」のメッセージを考える

今日学習したことをいかして、大切な人を「がん」から守るためのメッセージを考えよう。大切なのは、あなたの大切な人が「①がんのことを知り」、

させたい。


- ウイルス・細菌等、ほかの生活習慣病との違いが出なかった場合、グラフ等を使って補足の説明をする。
- 多くの生徒が持つマイナスイメージである、「場合により、生死に影響する可能性のある疾病」であることも確認させる。

◆がんの発生要因とその予防について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。（観察）【関心・意欲・態度】

努力を要すると判断できる状況(C)の生徒への手立て（支援）
話し合いに参加できていない生徒には、分類の済んでいるものにも目を向けさせ、前時の学習内容を生かして分類に参加できるよう支援する。

- がんに対するマイナスイメージや不安を次の学習で正しく理解していくことを説明する。

- パワーポイントの画面で説明を行う。
- 発問を繰り返しながら、正しく理解させる。疑問をできるだけ残さないよう丁寧に説明する。
- スライドに合わせて、ワークシートに書き込みをさせる。記入の時間の確保などにも配慮する。
- 「がん」と「それ以外の生活習慣病」との共通点と違いについても気づかせる。特に今後の生活においては、共通点である「調和のとれた健康な生活習慣」を送っていくことが重要であることを理解させる。同時に健康な生活習慣による予防効果が非常に大きいことについても説明する。
- 生活習慣では、予防しきれないがんがあることについても説明する。ウイルスや細菌、環境、持って生まれた素質など多様な原因があることを説明し、偏見など間違った理解を生まないように配慮する。
- 疾病概念がほかの生活習慣病と違うことから、早期発見のための検診が必要であることをしっかり押さえておく。
- 本時の学習のねらい「がんについて正しく理解し、予防について考えよう」に立ち返らせ、正しい理解のもと、自分や自分の周りの人をがんから守るという視点を持たせ、取り組ませる。
- メッセージを読んだ相手の、がんについての意識が高

	<p>「②がんの予防に取り組む」ようになるようなメッセージを考えましょう。</p> <p>☆“大切なあなた（相手の名前）へ”で書き出しましょう。</p> <p>・本時で学習した知識を活用して、「がんの知識」と「がんの予防」を促す、メッセージを考えて、発表する。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <p>例）“大切なあなた（将来の自分）へ”</p> <p>がんは、2人に1人がかかるとてもこわい病気です。でも、普段の生活習慣に気を付けていればがんになる確率を下げるすることができます。自分の体のために、生活習慣を改善してください。（そして、がんは早く見つければ約9割は治る病気です。だから40歳になったら、必ず毎年がん検診を受けてください。）自分のために、大切な人のためにお願いします。</p> <p>※上記の例は、男性（検診年齢40歳）宛て。女性宛ての場合、検診年齢は20歳以上から。</p> <p>※家族（親）宛ての場合、「禁煙」や「節酒・禁酒」などの具体的な内容も予想される。</p>	<p>まり、予防や検診につながるようなメッセージを考えさせる。</p> <p>○机間指導を行い、活動が滞っている生徒には、本時の学習を振り返らせ、盛り込みたいキーワードを絞り込んでメッセージを作るよう助言する。</p> <p>○学習した内容をすべて入れるのではなく、内容を絞り込んでメッセージ作成に取り組ませる。</p> 
<p>ま と め 5 分</p>	<p>6 本時の学習を振り返り、キーワードを使用した説明文をワークシートにまとめ、発表する。</p> <p>※下の指導すべき内容の<u>下線部分</u>を埋める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・がんを引き起こす要因には<u>生活習慣</u>、<u>ウイルス・細菌</u>など、様々なものがあること。</p> <p>・がんを予防するには、<u>健康な生活習慣</u>の維持が必要なこと。</p> </div> <p>7 感想を記入し、発表する</p> <p>8 教師の話を聞く</p>	<p>○本時を振り返らせ、キーワードの穴埋めに取り組ませる。</p> <p>◆がんの発生要因とその予防について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。（観察・ワークシート）【知識・理解】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>努力を要すると判断できる状況(C)の生徒への手立て（支援）</p> <p>ワークシートから本時の学習を振り返らせ、そこからキーワードを抜き出すよう助言する。</p> </div> <p>○本時の学習を振り返り、がんを予防するための望ましい健康的な生活習慣の必要性について再確認する。</p>

がんとその予防

がんってなんだろう？どうやってなるの？どうすればならないの？

学習活動①：フレインストーミング（3～4人のグループ）

がんと聞いて思いつくことをできるだけたくさん書いてみよう！
前の時間までに学んだことや関連して思い浮かんだキーワードなどなんでもOK！

本時のねらい

がんについて正しく理解し、予防について考えよう

学習活動②：分類してみよう（さっきのグループ）

がんと一般的な生活習慣病に
①共通するもの②それ以外のもの（がん特有のもの）に分類

【基礎知識の整理】

○どんな病気…こわい・命の危険・治らないなどのマイナスイメージ

- ・日本人の死因の第① 1) 位で亡くなる方の② 3) 人に1人に相当する。
- ・生涯のうちにかんにかかる可能性は③ 2) 人に1人とされている。(腫58%, 癌43%)

○早期発見・がん検診

- ・早期がんについては、④ 9) 割近くの方が治る。

- ・がんは症状が出にくい

→早期発見するために・・・症状がなくても⑤ がん検診) を定期的に受ける必要

○がんとは…

- ・人間の体は約60兆個の細胞できており、常に⑥ 細胞分裂) を繰り返している。
- ・その際に、細胞の中の⑦ 遺伝子) にコピーミスが起こるが、通常はすぐに直される。
- ・そこで直されずに見逃された細胞が⑧ がん細胞) となる。
- ・体を守る働きを逃れた⑧ がん細胞) がその後、際限なく増えてしまう病気である。
- ・がんになる危険性を増す要因としては、⑨ たばこ)、細菌・ウイルス、

(⑩ 過度) な飲酒、(⑪ 偏った) 食事、(⑫ 運動不足) などがある。

※一部のまれなものに、遺伝原因が関与するものや原因がわかっていないものもある。

○がんの予防 ※一部成人へ向けた内容も含みます。将来の自分の姿に照らして考えましょう。

- ・5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクをほぼ(⑬ 半減) できる。

①たばこは(大人になっても)吸わない・他人のたばこの煙をできるだけ避ける

②(大人になったら)お酒はほどほどにする

③食生活を見直す「バランス・減塩・野菜・果物を多めに・熱いもの」に注意

④適度に運動

⑤適切な体重維持(やせ過ぎ・太り過ぎはダメ)

★上記①～⑤の下線部分8項目に加え、ウイルス・細菌の感染対策、定期的ながん検診、
身体の変異に気付いたら受診、正しいがん情報の4項目を加えた計12項目が「がんを
防ぐための新12か条」である。

学習活動③：今日の学習をいかして、大切な人をがんから守るためのメッセージを考えよう。大切なのは、あなたのは、あなたの大切な人が「①がんのことを知り」「②がんの予防などに取り組む」ようになるメッセージを考えよう。メッセージの相手は、自分や将来の自分でも結構です。

“大切なあなた()へ”

がんは、2人に1人がかかるとも怖い病気です。でも、普段の生活習慣に気を付けていればがんになる確率を下げることができます。自分の体のために、生活習慣を改善してください。(そしてがんは、早く見つければ9割は治る病気です。だから40歳になったら、必ず毎年がん検診を受けてください。自分のために、大切な人のために、お願いします。

【学習のまとめ】：今日の学習をまとめよう。()内に入る語句を書き込もう。
今日の授業でわかったこと・気づいたこと、最後に生かしてほしいことも書こう。

がんを引き起こすと考えられる要因には(生活習慣)、(ウイルス・細菌)など、様々なものがあること。/がんを予防するには、健康な(生活習慣)の維持が必要なこと。
感想など⇒

3年組 番 名前

健康な生活と疾病の予防

生活習慣病とその予防 (がんについて)



1

ブレインストーミング

時間は**1分30秒** 班対抗の競争! ☆思い浮かんだら班員に伝えて・短冊に記入!

【約束事】

1. 思いつきでもよい。自由に意見を出しましょう。(正誤にとらわれず自由に)
2. できる限りたくさんアイデアを出しましょう。(質より量が大事)
3. 友達の意見は尊重する。批判やコメントはNG!(すべての意見を尊重する)
4. 友達のアイデアも積極的に活用しましょう。(便乗、結合、発展OK!)



ブレイン(頭脳)+ストーミング(嵐)
という単語の組み合わせ。とにかく頭の中で柔軟な発想(思い浮かんだ事は何でも)を嵐のように駆け巡らせ、数多くのアイデアや意見を出し合う事。

2

ブレインストーミング

時間は1分30秒間

お題は...

「がん」と聞いて思いつくこと

3

本時のねらい

がんについて正しく理解し
予防について考えよう



4

分類しよう!

ブレインストーミングで出し合った短冊を分類してみましょう。

がん
と
一般的な生活習慣病

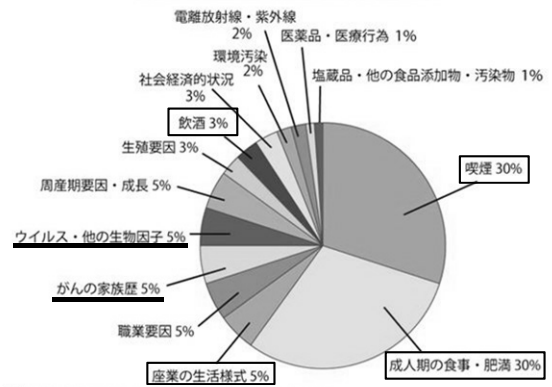
①共通するもの

分類

②それ以外のもの

5

がん死亡の要因別寄与割合(推定)



出典: Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1: Causes of Human Cancer, Cancer Causes Control 1996, 7: S3-S59.

6

女優
川島なお美さん
(肝内胆管がん)

音楽プロデューサー
つくひびさん
(喉頭がん)

タレント(元プロレスラー)
北斗晶さん
(乳がん)

俳優
今井雅之さん
(大腸がん)

7

埼玉県ではどの位の割合の人たちが
がんで亡くなっているのだろうか？

埼玉県の死因別割合 (平成26年現)

悪性新生物 30%

心疾患 17%

肺炎 10%

脳血管疾患 8%

老衰 5%

不慮の事故 4%

自殺 2%

腎不全 2%

肝疾患 1%

慢性閉塞性肺疾患 1%

その他 21%

8

埼玉県ではどの位の割合の人たちが
がんで亡くなっているのだろうか？

がんで亡くなる人 **3人に1人**

埼玉県では、亡くなる方の3人に1人は、がんが原因。県内では年間約 18,000 人の方ががんによって命をおとしています。
がんの統計13(公財)がん研究振興財団

9

どの位の人のがんになるのだろうか？
一生のうち、がんにかかるリスクは・・・

10

どの位の人のがんになるのだろうか？
一生のうち、がんにかかるリスクは・・・

男性 58%

女性 43%

出典:「がんの統計」13(公益財団法人がん研究振興財団)

2人に1人ががんになる

11

あなたはがんについてどのような印象を持っていますか？ (事前アンケートより)

あなたはがんについてどのような印象を持っていますか？全35名

怖いと思う 28名

どちらかといえば怖いと思わない 1名

どちらかといえば怖いと思う 5名

どちらともいえない(わからない) 1名


12

がんは治らないこわい病気？

これはなんのグラフかわかりますか。

早期	ステージ I	91.7%
	ステージ II	81.0%
	ステージ III	50.1%
晩期	ステージ IV	19.2%

このグラフは、すべてのがんの病期（進行レベル別）5年相対生存率（%）です。



13


がんは治らないこわい病気？

これはなんのグラフかわかりますか。

早期	ステージ I	91.7%
	ステージ II	81.0%
	ステージ III	50.1%
晩期	ステージ IV	19.2%

がんは、早期に発見できて治療すれば90%以上の確率で治すことができるんだ！

このグラフは、すべてのがんの病期（進行レベル別）5年相対生存率（%）です。



14

がんは治らないこわい病気？


がんは症状が出にくいみたい…
じゃあ、早期発見するには
どうしたらいいのかな？



15

がんは治らないこわい病気？

がん検診に行けばいいんだ！
症状がなくても
定期的に検診に行くといいね！
藤市でもやっているよ！



16

平成27年度 藤市検診（健診）のご案内（個人通知対象者用）

藤市保健センター TEL: 048(431)5590
〒335-0001 藤市北町2-12-15

**医療機関で
直接受診する検（健）診**

肺がん検診・結核健診（自己負担なし）
⇒対象：40歳以上の男女-昭和51年3月31日までに生まれた方
⇒内容：問診、胸部X線検査
※医師の判断により肺病細胞診
⇒期間：6月中旬-平成28年2月29日（休診日を除く）

無料クーポン券乳がん検診
⇒対象：昭和49年4月2日-昭和50年4月1日生まれの方
⇒内容：問診、視触診、乳房X線検査（マンモグラフィー）
⇒期間：6月中旬-平成28年2月29日（休診日を除く）
※集団検診をご希望の方は、保健センターへ申込みが必要です。（次ページ参照）
※ペースメーカーの方、義乳手術をされている方、授乳中及び断乳後1年未満の方は受けられません。

胃がん検診（自己負担額：1,700円）
⇒対象：40歳以上の男女-昭和51年3月31日までに生まれた方
⇒内容：問診、胃部X線検査（バリウム使用）
⇒期間：6月中旬-平成28年2月29日（休診日を除く）

子宮がん検診（自己負担額：500円）
⇒対象：20歳以上の女性-平成8年3月31日までに生まれた方
※平成6年4月2日-平成7年4月1日生まれの方は無料クーポン券対象者となります。
⇒内容：問診、視診、内診、頸部細胞診
※医師の判断により体部細胞診
⇒期間：6月中旬-平成28年2月29日
※子宮を摘出した方は受けられません
※妊娠中の方は妊婦健診の子宮がん検診をさい。

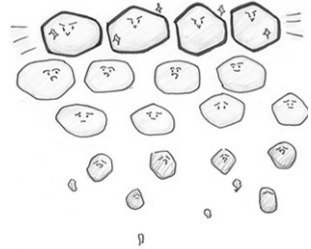
節足年齢者 歯周疾患検診
⇒対象：30・40・50・60・70歳の男女



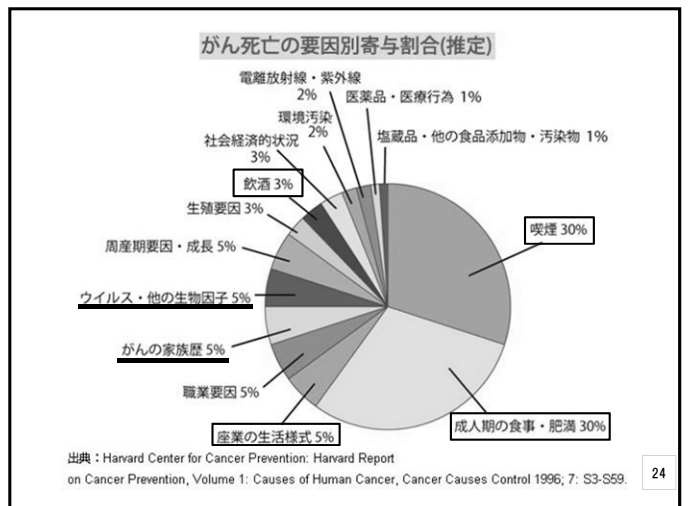
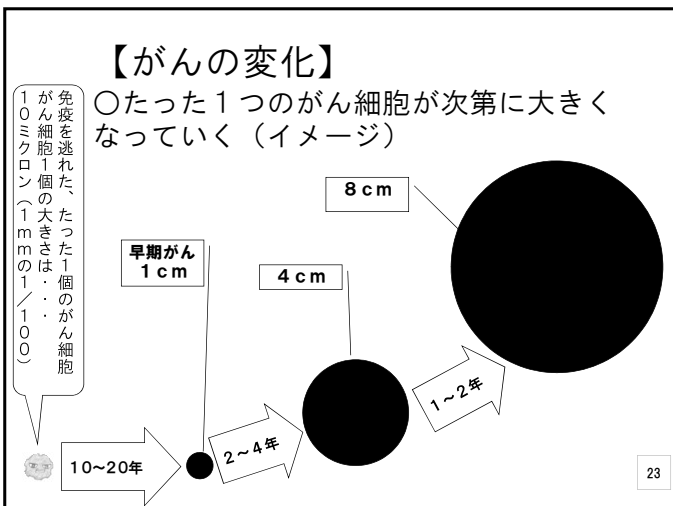
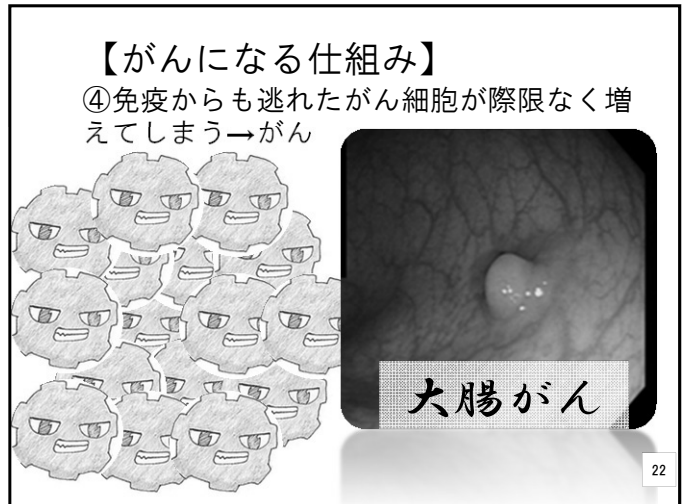
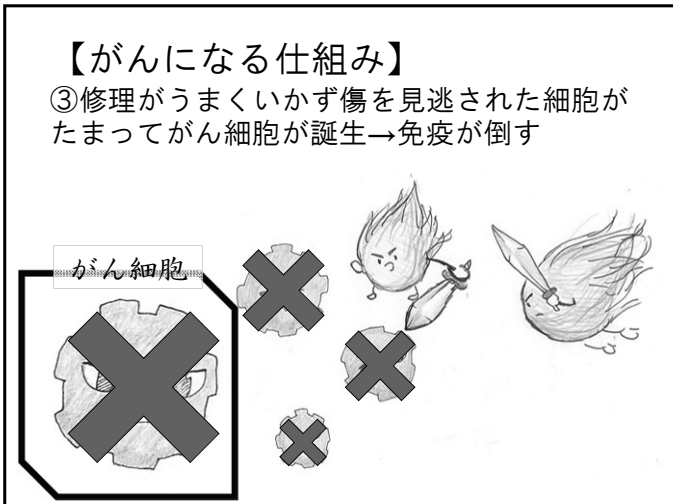
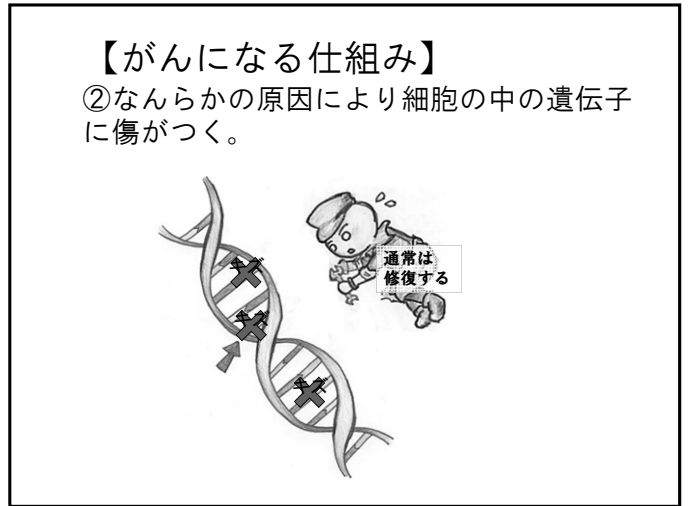
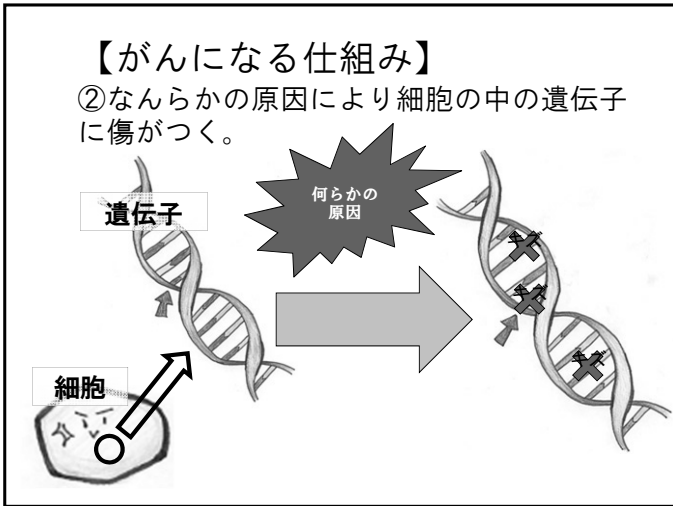
17

【がんになる仕組み】

①細胞分裂により古い細胞が新しい細胞に入れ替わっている

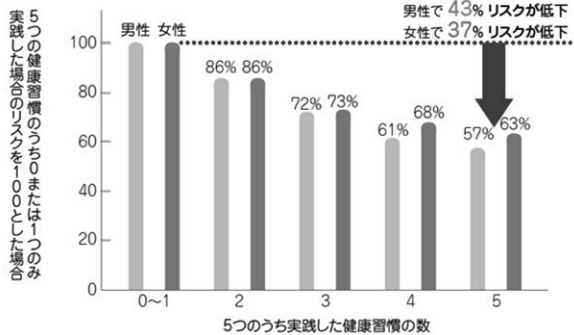


18



がんの予防について考えよう！

▶ 5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります



25

がんのリスクを低くする健康習慣

禁煙 節酒 食生活

- 禁煙**
 - (大人になっても) たばこは吸わない
 - 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 節酒**
 - (大人になって) 飲むなら節度のある飲酒をする
- 食生活**
 - バランスよく
 - 減塩する
 - 野菜と果物をとる
 - 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- 運動**
 - 活発な身体活動
 - 適度な運動
- 適正体重**
 - 太り過ぎ、やせ過ぎに注意
 - 適切な体重維持

26

がんを防ぐための新12か条

(公益財団法人 がん研究振興財団)

禁煙 節酒 食生活

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

その他

27

学習したことをまとめましょう

【基礎知識の整理】

- どんな病気...こわい・命の危険・治らないなどのマイナスイメージ
- ・日本人の死因の第 ①(1) 位で亡くなる方の ②(3) 人に1人に相当する。
- ・生涯のうちにがんにかかる割合は ③(2) 人に1人とされている。(男性5.8%、女性4.3%)
- 早期発見・がん検診
 - ・早期がんについては、④(9) 割近くの方が治る。
 - ・がんは症状が出にくい
- 早期発見するために・・・症状がなくても ⑤(がん検診) を定期的にする必要
- がんとは...
 - ・人間の体は約60兆個の細胞でできており、常に ⑥(細胞分裂) を繰り返している。
 - ・その際に、細胞の中の ⑦(遺伝子) にコピーミスが起こるが、通常はすぐに直される。
 - ・そこで直されずに見逃された細胞が ⑧(がん細胞) となる。
 - ・体を守る働きを逃れた ⑧(がん細胞) がその後、際限なく増えてしまう病気である。
 - ・がんになる危険性を増す要因としては、⑨(たばこ)、細菌・ウイルス、⑩(過度) な飲酒、⑪(偏った) 食事、⑫(運動不足) などがある。
- ※一部のまれなものに、遺伝原因が関与するものや原因がわかっていないものもある。
- がんの予防※一部成人へ向けた内容も含みます。将来の自分の姿に照らして考えましょう。
- ・5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクをほぼ ⑬(半減) できる。

28

学習したことをいかして、大切な人を「がん」から守るためのメッセージを考えましょう。

☆メッセージの相手は、家族など身近な人、
今の自分、将来の自分などです。

あなたの大切な人に・・・

- ①がんがどんな病気なのかを伝える
- ②がんの予防に取り組み、検診に行くようになる
メッセージを考えよう。



埼玉県マスコット「コバトン」

29

Ⅲ 平成27年度 埼玉県がん教育授業研究会 2 県立熊谷女子高等学校

文部科学省委託事業「がんの教育総合支援事業」

平成27年度埼玉県「がん教育」授業研究会（高等学校）実施要項

1 趣 旨

日本人の死亡原因として最も多いがんについて、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教育は不十分であり課題であると指摘されている。

この課題解決のためには、児童生徒が学校教育を通じてがんについて学ぶことにより、健康に対する関心をもち、正しく理解し、適切な態度や行動をとることができるように指導することが必要である。

そこで、学校におけるがんに関する指導の充実を図るため、発達の段階に応じた適切な指導が実施されるよう、授業研究会を開催し、研究協議を行う。

2 主 催 埼玉県教育委員会

3 期 日 平成27年11月13日（金）

4 会 場 県立熊谷女子高等学校 熊谷市末広2-131
*駐車場がありません。公共交通機関で来校願います。
(JR「熊谷駅北口」から徒歩10分)

5 参加者対象 高等学校・特別支援学校教職員（保健体育科授業担当者等）

6 日 程

- (1) 受 付 13時00分～（2階 会議室）
- (2) 公開授業 13時25分～14時15分
- (3) 全体会 14時30分～14時50分
- (4) 研究協議 14時55分～16時30分

7 公開授業

学年	授業者	単元名
1年	小林 由里子教諭	保健体育（科目保健） 「(1) 現代社会と健康」 イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア) 生活習慣病と日常の生活行動

8 指導者及び役員

埼玉県教育局県立学校部保健体育課	課 長	加賀谷貴彦
埼玉県教育局県立学校部保健体育課	主席指導主事	高橋 宏至
埼玉県教育局県立学校部保健体育課	指 導 主 事	水落美佳子
埼玉県がん教育授業検討委員会委員		
埼玉大学教育学部	准 教 授	七木田文彦
埼玉医科大学総合医療センター	准 教 授	儀賀 理暁
県立栗橋北彩高等学校	教 諭	益子 倫行
県立鳩山高等学校	養 護 教 諭	間中 千晶

1 単元名 「現代社会と健康」 イ 健康の保持増進と疾病の予防 (ア) 生活習慣病と日常の生活行動

2 単元について

わが国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の意志決定・行動選択、それを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を活用し、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善することが重要である。

本単元では、生活習慣病を予防し、健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であることを理解できるようにする。

その際、がん（悪性新生物）、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などを適宜取り上げ、それらは日常の生活行動と深い関係があることを理解できるようにする。

3 生徒の実態

真剣な態度で授業に取り組み、発問に対しての受け答えもとてもしっかりしている。話し合いに積極的な生徒が多く、学習に意欲的な生徒が多い。日本の健康課題や現状、疾病構造の変化や日本人の死因なども概ね理解している。

4 教師の指導観

生活習慣病の中でも日本人の死亡原因の第一位のがんについて発生要因だけではなく、予防について理解を深めたい。そして、国民の二人に一人は罹患し、三人に一人はがんで死亡する「国民病」と言われる疾患であるがんについて、健康な時からがんについての学ぶ意識は高くはない現状を踏まえ、生活習慣を整える第一次予防と早期発見・早期治療の検診の受診の第二次予防の重要性について理解させたい。

このようなことから、適切な意志決定・行動選択ができる資質・能力を身に付けさせることをねらいとして、事例をグループで話し合ったり、習得した知識を活用しながら、より良い方法を考えたりすることで、思考力・判断力等を育成させていきたい。

がんを引き起こすと考えられる要因には、さまざまなものがあることを理解するとともに、健康的な生活習慣とがんり患との関係、がんの進行度と生存率との関係を踏まえ、そこから、がんに対する社会的対策について理解させた上で、自らが今後取るべき行動について考え、判断し、表現することが出来るようにしたい。

5 単元の目標

(1) 生活習慣病と日常の生活行動について、健康を保持増進するためには、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることに関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。【関心・意欲・態度】

(2) 生活習慣病と日常の生活行動について、健康を保持増進するための健康課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、総合的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。【思考・判断】

(3) 生活習慣病と日常の生活行動について、健康を保持増進するための課題の解決に役立つ自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解することができるようにする。

【知識・理解】

6 評価規準

	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
関心 ・ 意欲 ・ 態度	・生活習慣病と日常の生活行動について、資料を探したり、見たり、読んだりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①生活習慣病と日常の生活行動について、課題の解決に向けての話し合いをしたり、意見交換をしたりなど、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②生活習慣病と日常の生活行動について、資料や教科書などを探したり、見たり、読んだり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
思考 ・ 判断	・生活習慣病と日常の生活行動について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明している。	①生活習慣病と日常の生活行動について、学習したことを個人及び社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明している。 ②生活習慣病と日常の生活行動について、資料等で調べたことを基に、課題を見付け、課題を解決する方法を整理したり、選んだりするなどして、それらを説明している。
知識 ・ 理解	・健康の保持増進と生活習慣病の予防には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要があることについて、理解したことを発言したり、記述したりしている。	①生活習慣病の呼称の由来や病例、生活習慣病の予防対策について理解したことを発言したり、記述したりしている。 ②がんの予防対策は、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりすることができるようにする。 ③健康的な食生活の重要性、食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム、健康的な食生活習慣の形成について、理解したことを発言したり、記述したりしている。 ④健康から見た運動の意義や今日的課題、健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動、運動のための環境づくりについて、理解したことを発言したり、記述したりしている。 ⑤健康から見た休養の意義、全身疲労や局所疲労などの今日的課題、健康から見たより良い休養の取り方、健康に良い睡眠のとり方について理解したことを発言したり、記述したりしている。

7 単元の指導と評価計画（全5時間）

時	学習内容・ねらい	関	思	知	評価方法
1	<p>(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 「生活習慣病とその予防」</p> <p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病と日常の生活行動について、課題の解決に向けての話し合いをしたり、意見交換をしたりなど、学習活動に意欲的に取り組むことができる。 生活習慣病の呼称の由来や病例、生活習慣病の予防対策について理解したことを発言したり、記述したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 日本人の主な死因について記述する。 感染症から生活習慣病に変化したことについて確認する。 生活習慣病の原因について考える。 生活習慣病の予防について考える。(一次予防について) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 悪性新生物(がん)、虚血性心疾患、脂質異常症、歯周病などの生活習慣病は、日常の生活行動と深い関係があること </div> <p>5 本時のまとめをする。</p>	①			<p>観察・発表</p> <p>① ワークシート</p>
②	<p>(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 「がんの予防と社会的対策」</p> <p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病と日常の生活行動について、資料等で調べたことを基に、課題を見付け、課題を解決する方法を整理したり、選んだりするなどして、それらを説明することができる。 がんの予防対策は、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> がんの種類を書き出す。 がんが身近な病気であることを確認する。 本時のねらいについて確認する。 がん検診受診率の課題について記述する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> がんを予防するためには、早期発見・早期治療が必要であること </div> <p>5 5年生存率のグラフから考えられることを記述する。</p> <p>6 がんの対策について調べる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容></p> <p>がんに対して、様々な社会的対策が取られていること</p> </div> <p>7 本時のまとめをする。</p>		②		<p>観察・ワークシート</p> <p>② ワークシート</p>
3	<p>(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 「食事と健康」</p> <p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病と日常の生活行動について、資料や教科書などを探したり、見たり、読んだり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組むことができる。 健康的な食生活の重要性、食事の今日的課題としてエネルギーの過剰摂取による肥満やメタボリックシンドローム、健康的な食生活習慣の形成について、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 食事の重要性と意義について考える。 				

	<p>2 健康に関わる食事の課題についてあげる。 3 必要なエネルギー量を決定するものと栄養素について考える。 4 食事のリズムと生活のリズムについて、自分の食生活を見つめなおし、改善点をあげる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容> ・健康の保持増進に食事は重要な要素であり、食事内容や日々の食生活は将来の健康の土台作りであること。</p> </div> <p>5 本時のまとめをする。</p>	②		<p>③ 観察・ワークシート</p>
4	<p>(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 「運動と健康」</p> <p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病と日常の生活行動について、学習したことを個人及び社会生活や事例などと比較したり、分類したり、分析したりするなどしている。また、筋道を立ててそれらを説明することができる。 ・健康から見た運動の意義や今日的課題、健康づくりのための有酸素運動や筋肉に負荷をかける運動、運動のための環境づくりについて、理解したことを発言したり、記述したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 健康における運動の意義について考える。 2 運動と健康の関係について考える。 3 現代社会と運動について確認する。 4 健康のための適切な運動について、運動の種類を説明できるようにする。 5 運動習慣の確立について考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容> ・運動は他者との交流においても大切な機会であり、心の健康においても大切な役割を果たしていること。</p> </div> <p>6 本時のまとめをする。</p>	①		<p>④ 観察・ワークシート</p>
5	<p>(ア) 生活習慣病と日常の生活行動 「休養・睡眠と健康」</p> <p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病と日常の生活行動について、資料等で調べたことを基に、課題を見付け、課題を解決する方法を整理したり、選んだりするなどして、それらを説明することができる。 ・健康から見た休養の意義、全身疲労や局所疲労などの今日的課題、健康から見たより良い休養の取り方、健康に良い睡眠のとり方について理解したことを発言したり、記述したりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 健康から見た休養・睡眠の意義について考える。 2 休養の必要性について考える。 3 健康に関わる休養の課題についてあげる。 4 休養のとり方について考える。 5 快適な睡眠を確保するために必要なことを考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><指導すべき内容> ・健康を保持増進するためには、より質の高い休養・睡眠が重要であること。 ・生活習慣病を予防し、健康を保持増進するには、調和のとれた健康的な生活を実践することが必要であること。</p> </div> <p>6 本時のまとめをする。</p>	②		<p>⑤ 観察・ワークシート</p>

8 本時の学習と指導（2／5）

（1）ねらい


- ・がんに対する対策について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明することができるようにする。 【思考・判断】
- ・がんの予防対策は、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりすることができるようにする。 【知識・理解】


（2）資料及び準備するもの

- ・ワークシート ・プレゼンテーションソフト ・プロジェクター ・掲示資料 ・ホワイトボード

（3）展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価規準◆）
導入 15分	<p>1 知っているがんの種類について書き出す。</p> <p>（1）各自がワークシートに記入する。</p> <p>（2）発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 胃がん、肺がん、子宮がん、子宮頸がん、大腸がん、乳がん、すい臓がん、咽頭がん等 </div>	<p>○始めに、各自が知っているがんの種類について、1分間でワークシートに記述させる。</p> <p>○知っているがんの種類についてたくさん上げさせることで、本時の学習への意欲を高める。</p> <p>○生徒の発表をホワイトボードにまとめ、内容について共有する。</p> <p>○家族など身近な人ががんにかかっていたり、本人ががん経験者であったりするなどが考えられるため、事前に生徒の実態を把握し、細かな配慮をする。</p>
	<p>2 がんとは何か、がんの現状について知ること</p> <p>で、がんが身近な病気であることを確認する。</p> <p>（1）がんとは何か</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん発生の仕組み <p>（2）我が国のがんの現状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんの種類の確認 ・日本人に多いがんの種類（部位） ・生涯でがんにかかる人は、2人に1人（男性の60%、女性45%以上）。 ・がんで亡くなる人は、3人に1人。 ・死因第1位 ・死亡率の上昇 ・がんを引き起こす要因 <p>（3）がんの予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よりよい生活習慣は、がんを予防することができる。 ・一般的な生活習慣病と同様に、たばこを吸わない、バランスのとれた食事をする、適度な 	<p>○がんの発生要因、発生部位、疫学、予防、我が国のがんの現状について確認することで、がんについて正しい知識を持たせるとともに、身近な病気であることを確認する。</p> <p>○パワーポイントの画面で説明を行う。</p> <p>○がんの仕組みについて説明する。</p> <p>○日本では年間36万人以上が、埼玉県は年間約1万8千人がんで亡くなっていることを伝えることで、身近な病気であることを確認する。</p> <p>○日本では、年齢が高い人が増えていることにより、がんになり患する可能性が高くなってきていることを説明する。</p> <p>○がんを引き起こす要因には、生活習慣、ウイルス・細菌など、様々なものがあったり、原因が解明されていないものがあったりすることに触れる。</p> <p>○生活習慣を整えるだけでは予防できないがんもあることから、ウイルスや細菌、環境、持って生まれた素質など多様な原因があることを説明し、偏見など間違った理解にならないよう配慮する。</p>

	<p>運動をする等、生活習慣の改善が必要である。</p> <p>3 本時のねらいについて確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>がんの予防について正しく理解し、がんに対する社会的対策について考えよう。</p> </div>	<p>○調和のとれた健康な生活習慣が、がんを予防することにつながるということについて理解させる。</p> <p>○がんを予防するためには、生活習慣の改善が必要であること、生活習慣の改善だけでは予防できないがんもあることから、早期発見のための検診やがんに対する社会的な対策について学習していくことを伝える。</p>
<p>展 開 28 分</p>	<p>4 がん検診率のグラフから、問題点を分析する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Q 外国と比べて、日本のがん検診受診率が低い理由を考えてみよう。</p> </div> <p>(1) 個人で考えて、ワークシートに書く。 (2) グループで話し合い、まとめる。 (3) 発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【予想される反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・検診をやっていることを知らない人がいるから。 ・行くのが面倒だから。 ・自分にはがんにならない、大丈夫だと思っているから。 ・お金がかかるから ・保険がきかないから。 </div> <p>5 5年生存率のグラフから考えられることを書き出す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Q 全がん5年相対生存率のグラフから、考えられることを書き出してみよう。</p> </div> <p>(1) 個人で考えて、ワークシートに書く。 (2) 発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【予想される反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんが発見されるのが早ければ早いほど、5年生存率は高い。 ・ステージIの間に治療すれば、5年生存率は100%に近い。 ・早い時期に治療が始められるためには、定期的ながん検診を受けることが大切である。 </div>	<p>○グラフから、がん検診受診率が低い理由について、始めは個人で考えさせ、グループで話し合わせる。</p> <p>○諸外国と日本の検診率について比較させることにより、日本の検診の置かれている問題点について捉えさせる。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○検診率の低い理由を考えさせることによって、検診に行かない問題点を明らかにさせ、検診の大切さについて理解させるとともに、がんについて身近な病気であることを捉えさせる。</p> <p>○グラフから読み取れることを、ワークシートに書き出させる。</p> <p>○がんの病期とは、がんの進行の程度を示すものであり、5年生存率とは、診断から5年経過後に生存している患者の割合を示すものであることを説明する。</p> <p>○全がん病期別5年相対生存率、がん検診の受診率から、がん治療の決め手は早期発見であることを理解させる。</p> <p>○病期（ステージ）がI期であれば、5年相対生存率は約98%である</p> <p>○早期に発見するためには、症状がなくても、定期的ながん検診を受けることが必要であることに触れる。</p>

	<p>【指導すべき内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんを予防するためには、早期発見・早期治療が必要であること <p>6 がん対策について資料から読み取る。</p> <p>Q がんについてどのような対策が取られているか調べよう。</p> <p>○資料をもとに、がんに対する社会的対策に調べてまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・埼玉県でも、がん検診率を向上させるために様々な取り組みを行っている。 ・年齢によって、検診を受けることができる項目が違う。 ・様々な検査項目がある。 ・がん検診の啓発ポスターが作られている。 <p>(2) 発表する。</p> <p>【指導すべき内容】</p> <p>がんに対して対策は、様々な社会的対策が取られている。</p>	 <p>○検診を受けることができるよう、日本にもがんに対する様々な対策が取られていることを、資料をもとに、調べてまとめさせる。</p> <p>○がん検診の仕組みや、がん検診の主な検査項目、検診対象者、受診間隔など、自治体ごとにリーフレット等を作成し啓発を図っている等、がん検診率の向上に向けて様々な取組があることを理解させる。</p> <p>○資料からわかることをワークシートに書かせる。</p> <p>◆がんの予防対策は、個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解したことを発言したり、記述したりすることができるようにする。【知・理】</p> <p>「努力を要する」状況（C）と判断された生徒への手だて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記述できていない生徒には、資料に立ち返らせ、キーワードを見つけ、抜き出すよう助言する。 <p>○検診を受けていれば絶対がんにならないわけではなく、がんになる場合も考えられることを伝える。</p> <p>○がん治療は手術、放射線、抗がん剤が主な治療法であること、効果を上げるため、複数の治療方法を組み合わせたり、医師等と相談し主体的に選択したりすることもできることについて、簡単に触れる。</p>
<p>ま と め 7 分</p>	<p>7 がん対策について今日学んだことを最大限に利用しながら自分の健康を維持できる行動についてまとめる。</p> <p>(1) ワークシートに記入する。</p> <p>(2) 発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康によい生活習慣を身に付け、続けることが大切。 ・がん検診を受けられる年齢になったら受けようと思う。 ・良い生活習慣の継続について、家庭でも話していきたい。 	<p>○学習したことを参考にしながら、ワークシートに記入させる。</p> <p>○自ら、よりよい生活習慣を確立すること、早期発見・早期治療が大切なこと、自治体により様々な社会的対策が取られていることについて再確認する。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・家族に検診の大切さについて話していきたい。 ・もっと多くの方が検診に行けるように、検診の大切さについて伝えられることはないかな。 ・検診する人が増えるために、各自治体では、検診率アップに向けての様々な取組みが行われており、検診率が上がるよう、ポスターを作成し、掲示していきたい。 <p>(3) 教師の話聞く。</p>	<p>◆ がんに対する対策について、資料等で調べたことを基に、課題を見付けたり、整理したりするなどして、それらを説明することができるようにする。【思・判】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「努力を要する」状況（C）と判断された生徒への手だて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートから本時に学習した内容を振り返らせ、キーワードを見付けてかけるよう助言する。 </div> <p>○生涯、健康で過ごすためにもがん予防に対する知識を習得し、意志決定・行動選択をしていくことが大切であることを伝える。</p>
---	---

5 生活習慣病とその予防

1、がんの種類を書き出してみよう！

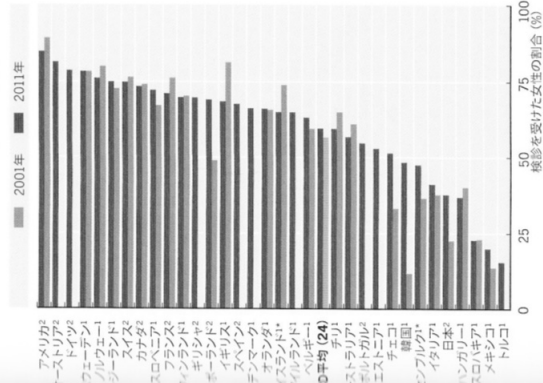
・がんとは

私たちの体には、約60兆個の細胞がある。それぞれの細胞には、一生のうちに何度も分裂をくりかえし、全体の調和をとりながら新陳代謝を行う。細胞それぞれの中には、新しい細胞をつくるための遺伝子が入っている。細胞分裂をする際、この遺伝子は、正確にコピーされて、新しい細胞が生まれる。しかし、途中で遺伝子に何らかの傷がつきコピーミスが起きて異常な細胞が生まれてしまう。これが突然変異であり、細胞ががん化する第一段階である。ただし、この突然変異は誰にでも毎日起こっていることであり、異常な細胞はすぐ死んだり、免疫のはたらきによって除去されたりする。

しかし、まれに生き残る異常細胞が現れる。コピーミスが多くなってしまったりもする。(高齢になると当然その数が多くなる。寿命が延びたことによつてがんが増えたのはこのことから。)そして、それがいくつもたまたまとがん細胞となり、それからは秩序なく勝手に増え続けてしまう。このコピーミスを多くしてしまう要因ががんの原因と考えられる。

「高等学校保健教育の手引き」より 加筆

図 5.9.1 子宮頸がん検診受診割合
20-69歳女性、2001年及び2011年(又はこの直近年)

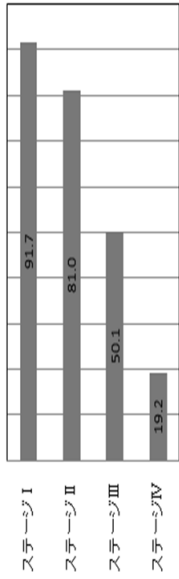


OECD 保健医療統計 2013年版より

2、日本のがん検診受診率が低い理由をまとめてみよう。

1年 組 番 氏名

全がん 5年相対生存率



がん研究振興財団 がんの統計 '13より

3、5年生存率のグラフから考えられることを書き出してみよう！

・二次予防・・・早期発見(がん検診の受診)
がん治療の決め手は、早期発見!

4、がん予防に関する社会的対策について資料からわかったことをまとめよう。

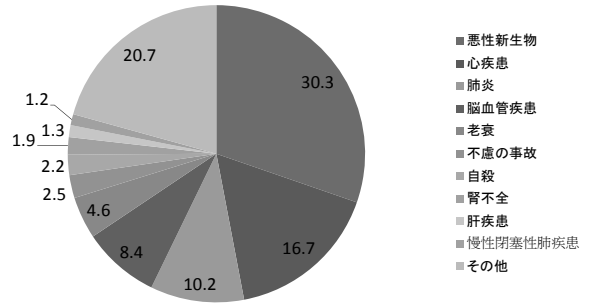
一本日のまとめー

がん対策について今日学んだことを最大限に利用しながら自分の健康を維持
できる行動についてまとめよう！

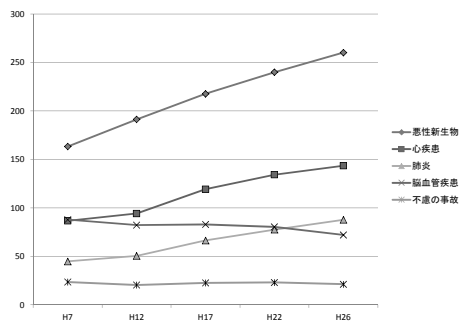
5 生活習慣病とその予防

1、知っているがんの種類を書き出してみよう！

埼玉県の死因別割合 (平成26年度)



主な死因別死亡数及び死亡率

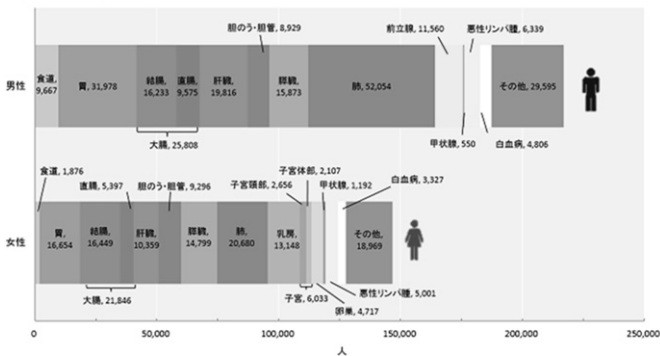


日本人の死亡数が多いがんの部位 (2013年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
男女計	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓

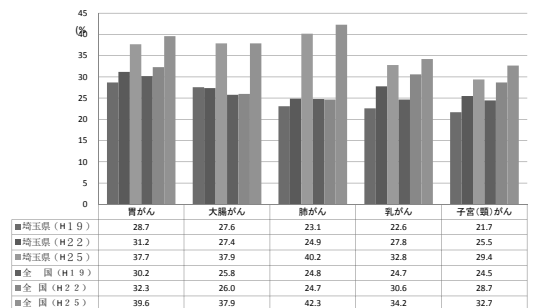
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

部位別がん死亡数 [2013年]

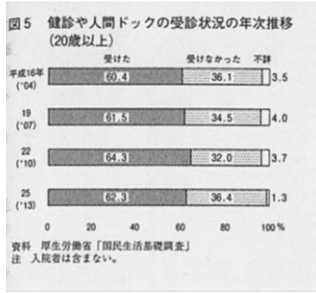


資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan

がん検診受診率 (国民生活基礎調査、埼玉県・全国)

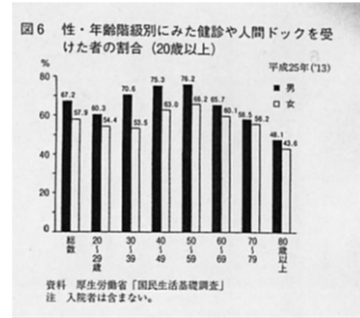


人間ドック等受診状況の年次推移



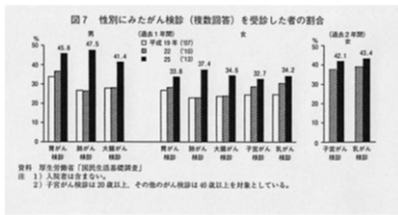
2014/2015年「国民衛生の動向」

20歳以上の人間ドック等の受診割合



2014/2015年「国民衛生の動向」

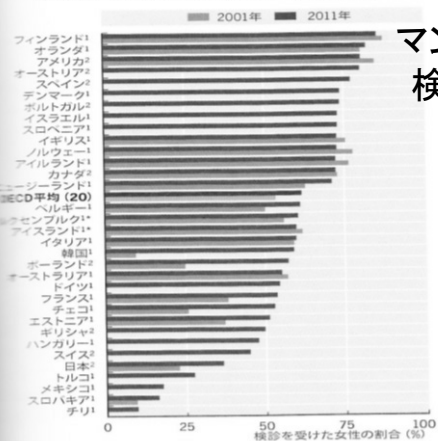
がん検診受診割合(性別ごと)



2014/2015年「国民衛生の動向」

図 5.10.1 マンモグラフィー検診受診割合

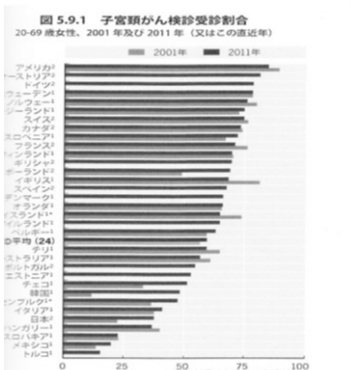
50-69歳女性、2001年及び2011年(又はこの直近年)



マンモグラフィー
検診受診割合
国際比較

「図表でみる
世界の保健医療」

子宮頸がん検診 国際比較



「図表でみる世界の保健医療」

2、日本のがん検診受診率が
低い理由は？

人間ドック等を受診しなかった理由・・・

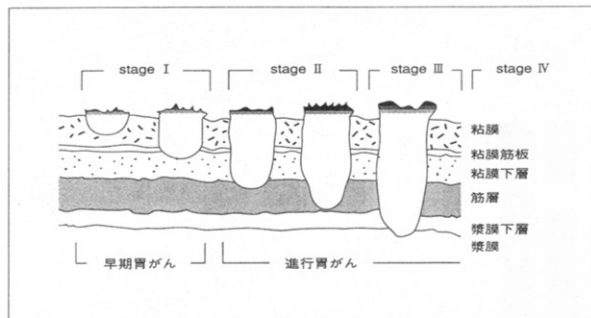
表1 性・年齢階級別にみた健診や人間ドックを受けなかった理由（複数回答）の割合（20歳以上）

性	年齢階級	平成25年（13）													
		健診等を受けなかった者	知らなかったから	時間がとれなかったから	場所が遠いから	費用がかかるから	検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから	その時、医療機関に入浴していたから	毎年受ける必要性を感じないから	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	結果が不安なため、受けたくないから	めんどうだから	その他	不詳
男	100.0	3.1	20.1	1.3	14.0	2.1	8.8	10.8	10.0	30.4	3.7	20.6	10.6	5.6	
	20-29歳	100.0	8.7	20.0	1.5	17.8	1.3	0.6	11.0	15.9	15.1	1.6	27.2	14.5	7.1
	30-39歳	100.0	4.6	30.6	1.3	22.6	2.0	1.7	9.0	10.7	16.4	2.5	25.6	11.7	5.9
	40-49歳	100.0	2.9	37.2	1.4	19.4	1.9	3.0	8.1	7.7	16.7	4.7	25.6	10.9	5.4
	50-59歳	100.0	1.6	32.3	1.2	17.0	2.4	6.9	8.7	7.3	22.8	5.4	23.5	9.7	5.4
	60-69歳	100.0	1.6	15.7	1.3	12.0	2.9	12.2	13.5	9.2	36.9	5.4	20.7	9.5	4.3
	70-79歳	100.0	1.2	5.1	1.1	6.1	2.3	16.4	13.1	10.4	50.2	3.6	12.1	8.3	5.9
80歳以上	100.0	1.4	2.2	1.5	2.4	1.7	21.0	9.6	7.3	52.8	1.5	8.1	10.6	5.7	
女	100.0	2.9	21.0	2.3	16.5	4.1	8.5	8.7	7.0	34.0	5.5	17.1	11.9	5.0	
	20-29歳	100.0	9.7	23.1	2.0	25.7	3.8	1.7	8.1	10.6	18.2	2.5	21.2	15.7	6.0
	30-39歳	100.0	5.2	33.7	2.2	31.7	3.9	2.6	6.7	6.5	18.1	3.9	19.9	14.2	4.2
	40-49歳	100.0	1.7	37.5	3.3	22.3	6.0	3.4	7.2	6.5	19.9	7.2	23.9	10.6	4.0
	50-59歳	100.0	1.2	27.2	2.4	16.2	5.3	7.1	9.4	6.7	31.5	9.4	21.6	11.1	3.9
	60-69歳	100.0	0.9	14.7	1.8	10.1	4.3	11.0	11.5	8.0	44.8	7.9	15.4	9.7	4.4
	70-79歳	100.0	1.3	5.9	2.1	6.0	3.2	15.1	9.9	6.7	52.1	4.7	9.3	9.1	6.6
80歳以上	100.0	1.3	2.5	2.5	2.5	1.7	18.9	7.0	4.1	52.3	1.9	8.5	14.1	6.5	

資料 厚生労働省「国民生活基礎調査」
注 入院者は含まない。

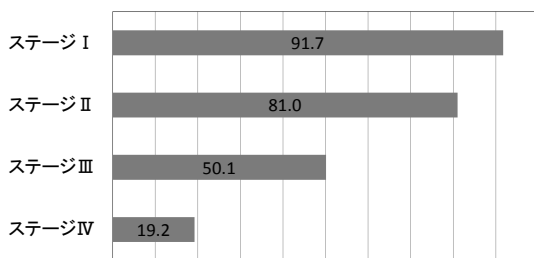
2014/2015年「国民衛生の動向」

胃がんの進行度



全がん 5年相対生存率

(がん研究振興財団「がんの統計'13より」)



3、5年生存率のグラフから
考えられることは？

がん対策について今日学んだことを最大限に利用しながら
自分の健康を維持できる行動についてまとめよう！

