

# がん教育プログラム

モジュール

4

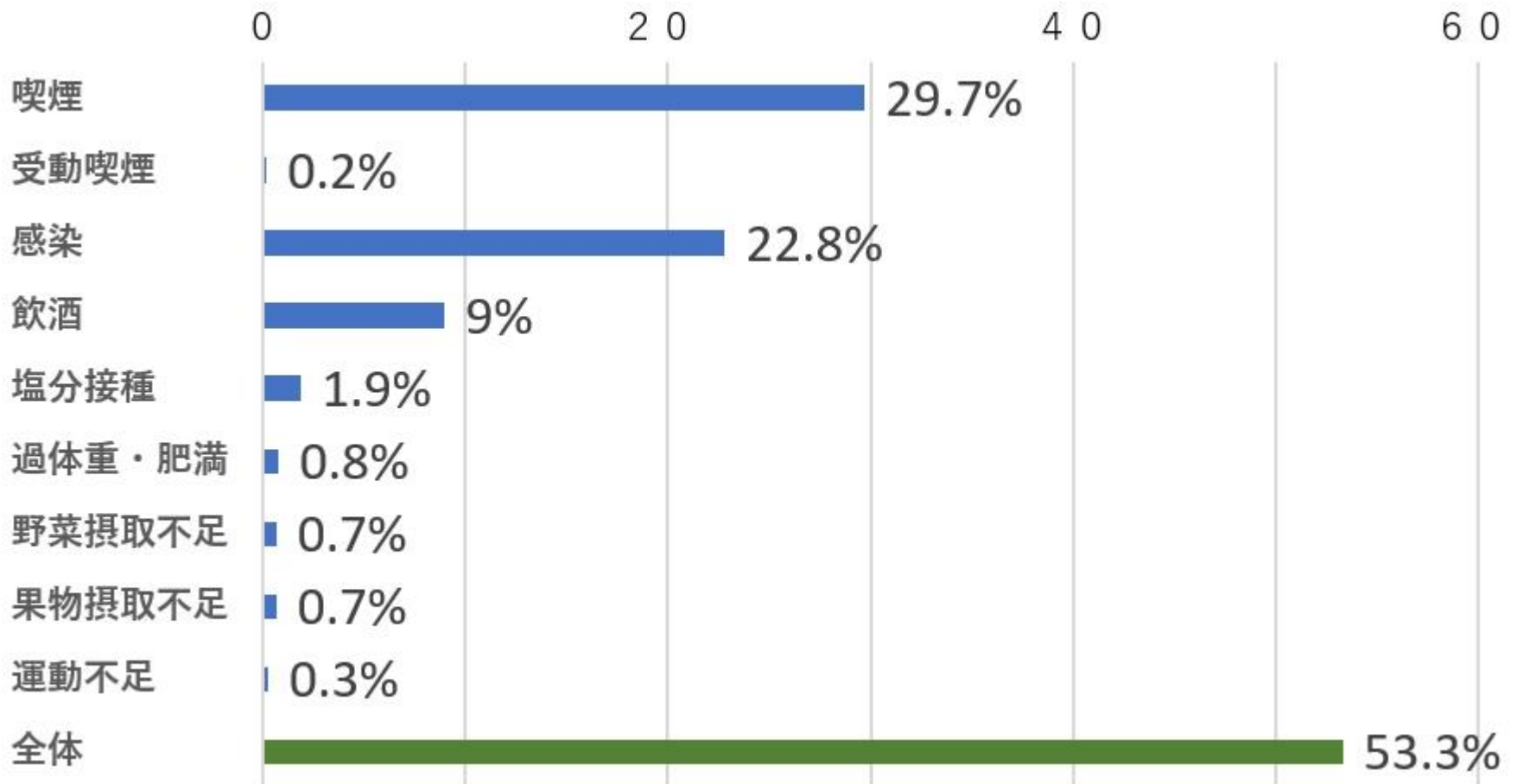
# がんの予防

文部科学省 がん教育推進のための教材  
「4 がんの予防」対応

がん  
にならないために  
できることは  
何だろう

# がんの原因

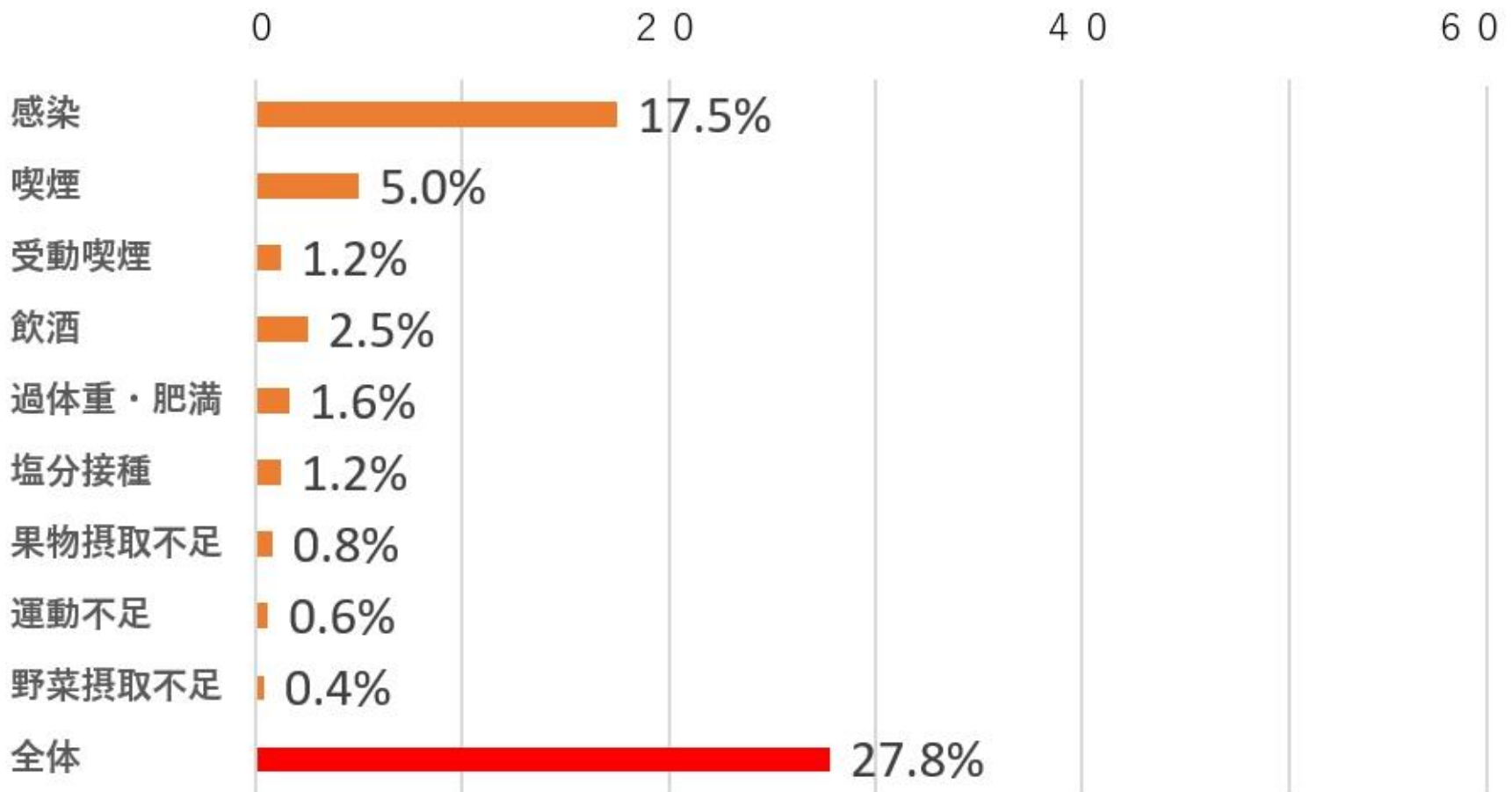
## 男性の場合



（「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 (Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9)」を基に国立がん研究センターがん情報サービスが作成)

# がんの原因

## 女性の場合



# 主ながんの原因

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



# どのような生活を送れば よいのだろう

お酒を飲み  
すぎない

たばこを  
吸わない

適正体重  
の維持

バランスの  
よい食事

適度な  
運動

望ましい生活習慣により  
がんになるリスクを減らすことができる

Q

# がんのリスクを減らすための アドバイスを考えよう

生活習慣が  
がんの予防に  
大事だと知っ  
ていますよ！

でも、体がじょうぶ  
だから気にしてません。  
忙しくて、それどころ  
じゃありませんよ…。



ヒント

- 細胞の変異は毎日起こっている
- がん細胞は10～20年かけて成長する

# がんのリスクを減らすための アドバイス

細胞の変異は  
常に起こっており、  
長い時間をかけて  
がんになります。

若い頃からの  
望ましい生活習慣が  
大切ですよ。







望ましい生活習慣を  
していれば、がんに  
ならないの？

がんの原因には、  
わかっていないものも  
あります。

**がん検診を受ける  
ことが大切です。**



# 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

# 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

**あなたの大切な人が  
がんにならないための  
メッセージを考えよう**

# 振り返り

がんの予防に大切なことは

禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重を維持すること。

---

感染検査やがん検診を受けること。