



## がんにかかりにくくする方法 その2

### 運動習慣をつくりましょう

中学生や高校生にとって、1日に必要な運動量は、一体どれくらいでしょうか？  
目安としては、「1日合計60分」といわれています。

パソコンやゲーム機の普及にとともに、運動をしない人が増えています。

「なかなか時間が無い」「運動は苦手」という人も、まずは、ストレッチや縄とびなど手軽に始められるものから、スタートしてみるのがよいでしょう。



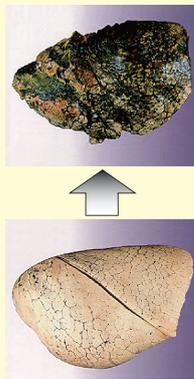
## がんにかかりにくくする方法 その3

### たばこを吸わない そして副流煙を避ける

たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれており、多くのがんにかかる危険性を高めることが明らかになっています。  
未成年期にたばこを吸い始めた人は、成人になってからたばこを吸い始めた人に比べて、肺がんの危険性がより大きいことがわかっています。(下のグラフ参照)

たばこでたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙（副流煙）によって肺がんの危険性が高まることも知られています。  
鳥取県でもたばこの煙の少ない環境づくりに取り組んでいます。

人の肺の写真



喫煙者

非喫煙者

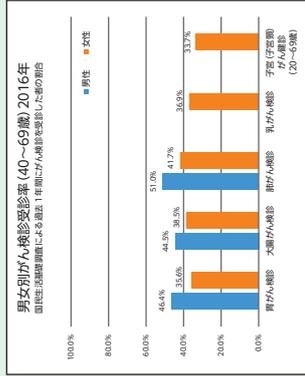
写真出典：日本肺癌推進医師会 医師連盟HP

## 大人の方へ

喫煙者（大人）は、室内や車内でたばこを吸うのをやめましょう。  
そして自分や家族の健康のためにも、自らの禁煙を検討しましょう。

## 早期発見が命を救います！

がんは早く見つけて、早く治すことが大切です。がんの早期は症状を感じにくい時期ですが、検診でがんを発見することができます。望ましい検診の間隔は年に1回。乳がん検診であれば2年に1回といわれています。学校では健康診断が毎年ありますが、大人になったら、医療機関や職場の検診等を利用し、定期的な検診で、早期発見・早期治療を心がけましょう。(主に40歳以上の人ががん検診の対象ですが、子宮がん検診のみ、20歳から受けることができます)



## 生徒の皆さんへ

日本人の2人に1人が、一生のうちにかんにかかる可能性があるといわれています。

様々な健康情報があふれている時代だからこそ、がんについても正しい知識を持つて行動することが重要です。皆さんが自分の健康に関心を持ち、健康な生活習慣づくりを心がけ、命を大切にしながら明るい生活を送れることを願っています。

がんにかかることで、患者や家族の気持ちや生活など様々なことが大きく変化します。

しかし、その人らしさまで失われてしまっただけではありません。がん患者や家族からは、これまでと同じように接してほしいと望む声もあります。世の中には、がんに限らず様々な病気と上手につきあいきながら生きていける人もいます。誰もが暮らしやすい社会をつくるために、がんについて正しく理解し、共に生きていくという気持ちの方が何よりも大切です。

もしも、大切な家族の誰かが、がんになったら・・・  
一度、親子で話し合ってみるのもよいかもしれません。



参考文献 鳥取県福祉保健部健康医療政策課作成「がんのなぞQ&A」  
がん教育推進のための教材（H29.6月一部改訂 文部科学省）

発行 平成29年12月22日

発行 鳥取県がん教育推進協議会（事務局 鳥取県教育委員会事務局体育保健課内）

### 3 出張がん予防教室を実施する際の保健所等連絡先

(令和2年1月末現在)

問合せ先	住所	電話 (ファクシミリ)	電子メールアドレス
鳥取県福祉保健部 健康医療局健康政策課	鳥取市東町1丁目220番地	0857-26-7769 (0857-26-8143)	kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp
鳥取市保健所 健康支援課	鳥取市富安2丁目104番地2	0857-22-5695 (0857-22-5669)	kenko-support@city.tottori.lg.jp
中部総合事務所 福祉保健局健康支援課	倉吉市東巖城町2番地	0858-23-3146 (0858-23-4803)	chubu_fukushihoken@pref.tottori.lg.jp
西部総合事務所 福祉保健局健康支援課	米子市東福原1丁目1-45	0859-31-9318 (0859-34-1392)	seibu_fukushihoken@pref.tottori.lg.jp

### －がん教育推進協議会委員－

(令和2年1月末現在)

(敬称略)

所 属	役職及び氏名
1 鳥取大学	地域学部准教授 鈴木 慎一郎
2 医師会代表	尾崎医院院長 尾崎 真人
3 薬剤師会代表	くろみ薬局薬剤師 長谷川 晃美
4 あげぼの鳥取	会員 大浦 幸恵
5 鳥取県 PTA 協議会	理事 小早川 誠
6 鳥取県高等学校 PTA 連合会	会員 清水 奈緒美
7 鳥取県高等学校長協会代表	智頭農林高等学校長 大塩 朋
8 鳥取県特別支援学校長会代表	琴の浦高等特別支援学校長 中谷 由美
9 鳥取県中学校長会代表	八頭町立八頭中学校長 橋本 浩之
10 鳥取県小学校長会代表	鳥取市立用瀬小学校長 小谷 洋子
11 鳥取県学校保健会保健体育主事部会	鳥取市立鹿野学園養護教諭 山本 みさ
12 鳥取県学校保健会養護教諭部会	鳥取市立中ノ郷小学校養護教諭 横山 美保子

<関係課>

1 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課	2 小中学校課
3 高等学校課	4 特別支援教育課

### 鳥取県 がん教育実践事例集

【令和2年1月発行】

### 鳥取県教育委員会事務局体育保健課

住所：〒680-8570

鳥取県鳥取市東町1丁目271

電話：0857-26-7527