令和３年度

「生命（いのち）のがん教育」実施記録

生命のがん教育推進プロジェクト事業実施報告書

京都府独自で学習資料を作成しています

京都府健康福祉部健康対策課

はじめに

京都府では、平成２５年３月に「がん対策推進計画(※)」を策定し、その施策のひとつの柱となる「がん予防」の取組として、２５年度から「生命のがん教育推進プロジェクト事業」を開始しました。

この事業は、医療従事者（医師や看護師等）と経験者がペアで学校等を訪問し、がんの基礎的な知識と自らの体験を、児童生徒の皆さんにお伝えするものです。がんから自分や大切な人を守るために、健康的な生活習慣や早期発見の重要性を認識していただくのはもちろんのこと、「生命」の大切さに気付き、自分や他者を尊重する心も育てていただきたいと考えています。

この９年間で実施した学校は、累計約５５０校となり、この事業の認知度は徐々に高まってきました。アンケートでも役立つことや心に響いたことが多くあったとの評価をいただき、多くの学校に継続実施していただいています。

新たに学習指導要領に「がん教育」の実施が明記され、小学校では令和２年度、中学校では令和３年度に全面実施となり、高等学校では令和４年度から年次進行で実施されるにあたり、今後より多くの学校で実施を検討していただくための資料として、令和３年度の取組をまとめました。

また、実施校の児童生徒全員に、京都府が作成した独自の副読本「生命(いのち)のがん教育―がん教育から生きるということを学びました―」を配付しています。この冊子には授業を補足する多くの情報が掲載されており、授業のより深い理解の助けとなります。さらに、ご家庭でもご覧いただくことにより、児童生徒だけでなく、ご家族ががん検診等の重要性を理解するきっかけとなることを期待しています。こちらもご参照いただければ幸いです。

※平成30年３月に策定した「第２期京都府がん対策推進計画」において、「がん予防・がん検診の強化」の取組としてがんの正しい知識の普及啓発を掲げており、継続してがん教育の実施に取り組んでいます。

京都府健康福祉部健康対策課

「生命（いのち）のがん教育」の主な内容

1　教育における視点（小児がんは取り扱いません。）

- がんに関する正しい知識の定着・普及
- 健康的な生活習慣の習得
- 周囲の支えなどの必要性を認識
- 児童生徒を中心に家族で取り組むがん予防の実現
- 早期発見・早期治療の重要性の認識
- 自他の健康と命の大切さの理解

2　教育のねらい

がんの発生メカニズムを学習する事によって、がんは誰でもなる可能性があることを理解し、正しく向き合う意志を育む。

▼

がんは、たばこやお酒、食事や運動など日常の生活習慣と関わりが深いことを知り、家族と共にがん予防に努める態度を育む。

▼

がんは100％予防することは不可能であることから、症状が出る前に発見し治療する「がん検診」の意義を理解し、実行力を育む。

▼

がん経験者の体験談から自他の健康と命の大切さに気づき、共に生きる社会づくりを目指す態度を育む。

3　教育の効果

- 医師や看護師などが白衣を着用し、分かりやすいスライドを用いて専門用語を使わず易しく丁寧に講義をするので理解しやすいと評価されている。
- たばこが何にもまして発がん率を高めることを理解することにより、禁煙の重要性と受動喫煙の危険性に対する認識が深まると評価されている。
- がん経験者の具体的な体験談により、家族や友人等の大切な人たちの存在を再認識し、感謝や思いやりの気持ちを高めることができると評価されている。
- 保護者が参観した学校では、学習内容が家庭でも話題となり、家族で内容を深めることができると評価されている。

令和3年度　実施校

	地域		小中高	生徒数	実施校					
京都	京都市		高	407	白河総合支援 6/17	紫野　10/20	**京都奏和　11/30**	東山総合支援　2/10		
			中	651	高野　10/21	**衣笠　10/22**	蜂ヶ岡　12/1	西京高附属中　2/8	洛水　3/9	
			小	69	山ノ内　7/16	桃山				
乙訓	向日市		中	0						
			小	0						
	長岡京市		中	0						
			小	65	長法寺　7/2					
	大山崎町		中	0						
			小	0						
山城	宇治市		中	0						
			小	61	西大久保　10/29					
	城陽市		中	0						
			小	0						
	八幡市		中	457	男山第二（2年）7/6	男山東　1/24	男山第三（3年）3/10	男山第二（1年）	男山第三（2年）	
			小	0						
	京田辺市		中	0						
			小	0						
	木津川市		中	335	木津第二　10/29					
			小	60	南加茂台　6/25	恭仁　12/17				
	久御山町		中	0						
			小	0						
	井手町		中	32	泉ヶ丘　3/16					
			小	37	井手　6/28	多賀				
	宇治田原町		中	56	維孝館　2/24					
			小	0	宇治田原					
	精華町		中	0						
			小	0						
	相楽東部広域連合	笠置町	中	0						
			小	4	**笠置　10/4**					
		和束町	中	0						
			小	0						
		南山城村	小	0						
南丹	亀岡市		中	0						
			小	39	詳徳　12/17	畑野小	西別院			
	南丹市		中	14	美山　2/4	桜が丘	八木			
			小	0						
	京丹波町		中	0						
			小	19	**瑞穂　6/10**					
中丹	福知山市		中	0						
			小	0						
	綾部市		中	73	八田　10/13					
			小	0						
	舞鶴市		中	700	城北　10/22	加佐　11/5	城南　11/29	白糸　11/30	青葉　11/30	和田　12/2
					若浦　12/10					
			小	0	池内					
丹後	宮津市		中	79	宮津　11/1					
			小	0						
	京丹後市		中	215	丹後　10/12	弥栄　10/12	久美浜　10/19	**網野　10/25**		
			小	0						
	与謝野町		中	0						
			小	0						
	伊根町		中	0						
			小	0						
府立			高	1,665	園部　5/12	南陽　6/2	**洛水　6/29**	北桑田　7/7	**宮津天橋加悦谷　7/9**	八幡・北　10/8
					八幡・南　10/19	綾部　10/27	大江　11/12	**西舞鶴通信　11/21**	**清新　11/26**	峰山弥栄　11/26
					乙訓　12/15	盲学校　12/15	農芸　1/12	丹後緑風久美浜 1/26	須知　2/2	
			中	39	**南陽　6/2**					
			小	0						
私立			高	301	**日星　6/9**	京都廣学館　9/17				
			中	0						
			小	11	一燈園　12/13					
児童生徒数合計				5,389						

太字は新規実施校（11校）
白抜きは新型コロナウイルスのため、中止した学校（10校）

◎学期別・校種別実施校数

（単位：校）

学期	小学校	中学校	高等学校	合計
Ⅰ	5	2	7	14
Ⅱ	5	17	12	34
Ⅲ	0	7	4	11
合計	10	26	23	59

「生命のがん教育」授業タイムテーブル（５０分授業の場合）

事前の打ち合わせは、電話もしくは メールで丁寧に実施します。
※必要に応じて訪問する場合もあります。

［授業当日］

30分前　準備　　パソコンセット、スクリーン、プロジェクター等の作動及び授業環境の確認

打合せ　　授業担当者と進行について打合せ

0:00　授業開始

授業担当者による講師の紹介と導入・動機付け

0:02

がんについての講義（約25分）

講師：医療従事者（医師、看護師等）

内容：がんに関する基礎知識
がんの予防について
がん検診について

0:27　　つなぎ、経験者の紹介

0:28

がん経験者の体験談（約20分）

講師：がん教育推進メッセンジャー

内容：がんの発病(発見)について
治療について
周囲とのかかわり
伝えたいメッセージ

0:48　　授業のまとめ 、質疑応答(任意)　※質問はこの機会のみ

0:50　授業終了

授業内容について評価

アンケート記入、回収後健康対策課へ送付

【中学校で使用するスライドの抜粋】

学習のポイント

①がんという病気を知ろう

②自分の生活スタイルを見直そう

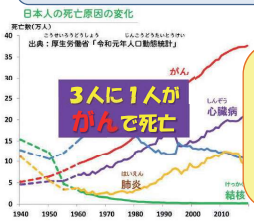
③もしも、あなたの大切な人ががんになったら、その人のために、してあげられることを考えよう

がんはこうしてできる②

放っておくと、がん細胞はカラダの他の場所にもひろがって増え始めます。そして、酸素や栄養を奪うなど、カラダに悪い影響を与えて、最悪の場合は死につながります。

日本人の死亡原因のトップは

戦後間もない頃は、結核、脳卒中、肺炎が上位でした。1981年以降は・・



がんは、日本人の死亡原因の第1位で年間約37万人以上ががんで亡くなっています。

がんってどんな病気？

日本人に多いのは何がんでしょう？

男　性	女　性
1位　前立腺がん	1位　乳がん
2位　胃がん	2位　大腸がん
3位　大腸がん	3位　胃がん
4位　肺がん	4位　肺がん
5位　肝臓がん	5位　子宮がん

出典：国立がん研究センター　2017年罹患数（全国推計値）

がんってこんな病気

Q. 親のがんは、必ず子に遺伝する？

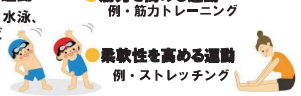
いいえ、ほとんどのがんは、親から子に遺伝する（伝わる）ことはありません。

多くのがんは
たばこ、食事、過度な飲酒などの生活習慣
ウイルス・細菌　感染
などが原因といわれています。

運動不足にならないように

適度な運動は、特に大腸がん予防に効果があります。

- 持久力を高める運動
  例・ウォーキング、水泳、ジョギングなど走動作を含むスポーツ
- 筋力を高める運動
  例・筋力トレーニング
- 柔軟性を高める運動
  例・ストレッチング



中学生の時期は持久力や筋力が発達する時期なので、運動を続けることが大切です。適度な運動は、がんだけでなく他の病気にもなりにくくなります。
大人になっても続けましょう！

食事は偏らず、バランスよく

○1日3食、規則正しく食べる。
特に朝食は、脳にエネルギーを補給し、1日をスタートさせるのに大切です。

○主食、主菜、副菜をそろえる。

○塩分の取りすぎに注意（1日7～8g未満）。

○カルシウム、鉄分、食物繊維をしっかりとる。

○食べ過ぎ、偏食や無理なダイエットはしない。

十分な休養と健やかな睡眠

- 休養をとることは、
  - 疲労回復、ストレスの解消につながります。

- 睡眠をとると、
  - 免疫力が高まり、風邪や病気にかかりにくくなります。
  - 成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の成長を助けます。
  - 記憶を整理し、脳の疲労を回復させます。

がんばる時とリラックスする時のバランスをとって、規則正しい生活のリズムを身につけることが大切です！

たばこは吸わない！

たばこを吸わない人のきれいな肺　ヘビースモーカーの肺

たばこの煙を吸わない

自分が吸ったら絶対ダメ！

受動喫煙

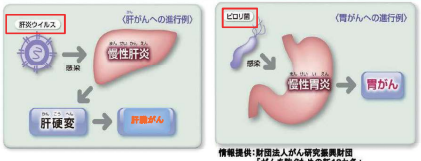
たばこは自分が吸わなくても、他人の吸っているたばこの煙を吸うことは、カラダに影響があります。特に、火のついたたばこの先から立ち上る副流煙には、より多くの発がん物質が含まれています。

飲み過ぎに注意

お酒は一日180mlまで！

お酒を飲み過ぎると、肝臓がん、食道がんなど複数のがんになる危険性が高まります。

ウイルス・細菌の感染予防と治療

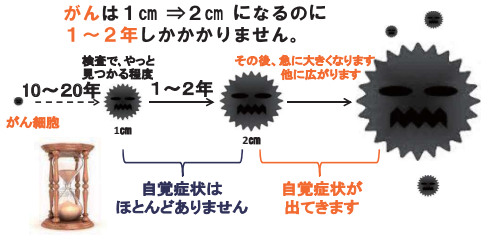


情報提供：財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

肝炎ウイルスの治療やピロリ菌の除菌によって、がんを予防することができます。

早く発見することが大事です

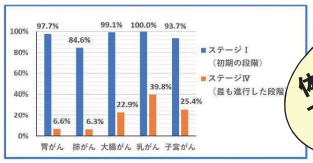
がんは１cm ⇒２cm になるのに１～２年しかかかりません。



定期的にがん検診を受けましょう

がんは、早く見つけて治療すれば、治る可能性が高くなります。

【早期発見と進行後発見の場合の生存率の差】



全国がん（成人病）センター協議会加盟施設における５年相対生存率（2010-2012年診断症例）

体調が悪くなってもがん検診を受診しましょう

がん検診は同じ所で受けましょう

大腸がん 40歳～毎年

がんは、小さいときには見つけにくいのです。だから、毎回の検査結果を比較することが大切です。

肺がん 40歳～毎年

胃がん 50歳～2年に1回

乳がん 40歳～2年に1回

子宮がん 20歳～2年に1回

大切な人に伝えてください

がんを予防するためには？

☆がん予防のためにできることは何でしょう？

1. 自分ができること

どのようなことに気をつけて生活しますか？
今からできること、大人になってから努力すること

2. 大切な人に伝えたいこと

大切な人に何を伝えたいですか？

ぜひ、大切な人に話してください！

生命（いのち）のがん教育推進
プロジェクト事業　実施風景

教室や体育館など、様々なスタイルでがん教育を実施しており、
校内システムを活用した遠隔授業にも対応しています。
報道番組や新聞で紹介されることもあります。（取材がある場合には、
事前に十分調整させていただきます。）

（がん経験者の体験談）

1.はじめに

十数年前に大腸がんが見つかりました。私には、主人と３人の子供がいますが、みんな男の子です。家族にとって私はご飯を作って掃除や洗濯をしてくれて当たり前の、“空気のような存在”だったと思います。このような、いるのが当たり前の家族の一人が突然いなくなるかもしれないという事態に直面しました。

2．がんが発見されたときの話

その頃、私は百貨店の子供服売場で働いていました。勤務には早出・遅出があり、とても不規則な生活をしていました。１２月からは１年のうちで一番忙しい時期を迎え、年末年始はほとんど休まずに働いていました。その頃、“体重は変わらないのにお腹が出てきたなぁ・・・中年太りかしら?”とぽっこり出たお腹を見ながら思っていました。やっと一番忙しい時期を乗り越えて、少し落ち着いた１月末の日曜日の仕事中、立っていられないほどに体調が悪くなったので早退しました。翌日病院で検査を受けた結果、緊急入院することになり「手術室が空くのを待って開腹手術します。」と告げられました。

3．がんの手術と家族の様子

手術は運悪く三男の高校入試の日と重なり、私にはそれが一番気がかりでした。三男には事情を知らせず、息子は受験に望みました。唯一事情を知る長男は輸血や点滴の針が刺さったまま手術へ向かう私を、病室で黙って見送ってくれました。入院中、主人は慣れない家事に悪戦苦闘したようですが、家族全員がそれぞれ私を心配し、当たり前にいるべき家族がいないことの重大さを改めて実感していました。

4．家族との関わり

無事に退院し、１ヶ月半が過ぎた頃、抗がん剤治療が始まり、仕事にも復帰することができました。半年の抗がん剤治療を終えた頃、同時期に闘病していた主人の兄ががんで亡くなりました。義兄は亡くなり、私は生きていることに考え込むことがありました。そんなとき、主人が「家族全員が今年１年元気で暮らせたことに感謝してみんなで旅行に行こう。また来年も再来年も必ず家族揃って旅行に行けるように！」と言いだしました。それ以来、我が家では１年に一度家族全員が、忙しいスケジュールを合わせて旅行に行くことが恒例になりました。一人家を出ている長男は、「お母さんが家の真ん中で笑ってないと、この家は回っていかないからね！」と応援してくれます。

5．伝えたいメッセージ

がんになったことで、空気のようにいるのが当たり前の、大切な誰かがいなくなるかもしれないということを、私も家族も改めて考えるきっかけになりました。家族、職場のスタッフ、病院でお世話になった方々をはじめ、たくさんの方の励まし、支えが私に元気をくれました。当たり前にある、何気ない普通の毎日を過ごせることがどれだけ大切でどれだけありがたいことなのか、毎日どんなことも精一杯笑顔で楽しんで過ごせることのありがたさを皆さんにお伝えしていきたいと思います。

授業実施後の児童・生徒の感想

小学生

大切なのが、がん検診を受けることだと分かったので大人になったら受けようと思います。家族や身近な人にもがん検診を受けてほしいと思っています。それとたばこやお酒は極力控え、バランスのいい食事をとってほしいと思っています。

中学生

がんのリスクや予防など、知らなかったこともたくさんあって、命の大切さを改めて感じました。大切な人も、もちろん自分も、積極的に検査して、誰かに伝えることをしていきたいです。大切な人にも健康でいて欲しいです。

高校生

がん＝死というイメージから、今では早期発見ならば治る可能性のある病気として認識され始めたのは、とてもすごいことだと思いました。「がん」についての正しい知識がもっと広がればいいなと思いました。つらい時、まわりの人の支えは励みになるということが分かったので、助けを必要としている人に手を差しのべられるような人になりたいです。

支援学校の生徒

授業を受けて思ったことは、「自分は大丈夫だから」と油断せず、自分もなるかもしれないから、食生活にはなるべく気をつけたいと思ったことと、たばこは絶対にやめようと思いました。

小学生

「がん検査受けてね」や「がんは身近な存在なんだよ」などを言いたいです。そして「がん」に対する意識をもっともっと深めて欲しいです。

中学生

もし自分ががんになっても、一人で抱え込まずに周りの人に相談したり、助けを求めたりすることは大切なんだと改めて思いました。

授業実施後の教職員の感想

小学校

がんに対する専門的な知識、がん患者さんの経験や思いを聞くことで、がんについて正しく理解し、がん検診の大切さについて知ることができました。家族にがん検診の受診を呼びかけたいという感想が多くありました。

自分自身と大切な人が健康に生きていけるよう今回の知識を生かしてほしいと思います。今後も「生命のがん教育」を継続的に実施していきたいと思います。

中学校

がんという病気について詳しく教えていただき、たばこやお酒の害、生活習慣の乱れがよくないことを再認識することができました。メッセンジャーさんのお話を聞き、他人ごとではなく身近なこととして捉えることができ、検診を受け早期発見することの大切さや、時間を大切にすること等を学ぶことができました。今年度は配慮が必要な生徒がいましたが、事前に保護者と話し合いをもったことで理解をしていただき、本人へのフォローもしながら一緒に学習することができました。

高等学校

講義では、がんについての基礎的な知識から丁寧に説明いただき、もともとあまり関心のなかった生徒も引き込まれるように話を聞いていました。がんを未然に防ぐ努力が、若い生徒達にとっても必要であることが理解できたと思います。この講義を踏まえた上で、がん経験者さんのお話は非常に具体的で分かりやすく、実際に困ったことやがんとの向き合い方、そして現在に至るまでをお話しいただけたことは、我々にとって非常に有意義な時間であったと感じました。

支援学校

どちらの講師の方も、分かりやすい口調で話をされてとてもよかったです。「がんについての講義」では、がんの種類やがんになる確率などを生徒に向けて質問をしていただいたり、写真などもインパクトがあったりして、怖さも感じられた分、検診の大切さが伝わってきました。「がん経験者の話」では、生徒達は家族の立場に立ちよく考えていました。

「大切な人」という言葉がとても印象的で、大切な人のために日頃の自分の生活を見直そうと思えたようです。身近な人にがんになった生徒がいたり、親に検診に行くよう伝えたりなど生徒の心に響く内容で、いつも以上に真剣に話を聞いていました。

生命（いのち）のがん教育実施校募集中！

医療関係者とがん経験者が、がんと命の大切さを伝える授業を行います。

授業を希望される学校は以下までお問い合わせください。

京都府健康福祉部健康対策課　がん対策係
TEL:075-414-4766　FAX:075-431-3970
E ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　kentai@pref.kyoto.lg.jp