

令和7年5月21日 定例記者会見

がん等に関する教育等推進のための 教材について

公益社団法人 福岡県医師会

Fukuoka medical association



がん等に関する教育等推進のための教材

【小学生向け】

『もしも、家族ががんになったら
がんを知って・支えるブック』



Fukuoka medical association



がん等に関する教育等推進のための教材



FMA
Fukuoka medical association

3

がん等に関する教育等推進のための教材

【中学生・高校生向け】

『教えて！がんのこと
がんを支える社会のこと』



FMA
Fukuoka medical association

4

がん等に関する教育等推進のための教材

がんは 予防できる病気です

がんを防ぐ生活習慣

- 喫煙 (タバコを吸わない)
- 過度の飲酒 (お酒を飲まずに)
- バランスのよい食生活 (野菜や果物をたくさんとり、脂質や塩分を減らす)
- 適度な運動 (毎日歩くなど)

今日からできる習慣だね!

ウィルスや細菌が原因のがんは、その予防も忘れずに!

がんの発生には生活習慣が深くかかわっています

がんは遺伝子の傷が引き金になって起こる病気です。遺伝子を傷つける原因として、日本人では、下に示すような生活習慣が挙げられ、これらが男性のがんの約43%、女性のがんの約25%に影響していると考えられています。そのほか、アスベストや放射線、紫外線、放射線など、環境にかかわる原因もあります。

がんの発生にかかわる危険な生活習慣	
喫煙 (タバコを吸う)	→ 煙には約70種類のがん発がん物質が含まれる
過度の飲酒	→ エタノールは体内で発がん性の物質に変わる
バランスの悪い食生活	→ 塩分は胃粘膜を傷つける作用、野菜や果物は発がん性物質を抑える作用がある
体格 (太りすぎ、やせすぎ)	→ 肥満によるホルモン分泌の影響、栄養不足などから免疫の働きが低下する
運動不足	→ 肥満によるホルモン分泌の影響
ウィルスや細菌の影響	→ ウィルスや細菌により免疫が弱くなり、がんの原因になる

特に大きく影響するのが喫煙です

生活習慣のなかでも、特に危険とされるのが喫煙です。男性のがんの約43%、女性のがんの約25%が、喫煙が原因とされています。たばこは、肺がんだけでなく、鼻、咽、喉、食道、胃、大腸、膵臓、胆管、腎臓、子宮、卵巣、乳腺、皮膚、骨髄、血液など全身のさまざまながんを引き起こすことがわかっています。たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのなかで発がん性の物質が約70種類以上も入っています。たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲の人までも危険にさらします。吸いはじめる年齢が若いほど、悪影響は大きくなります。

がんの説明はマンガで構成し、
分かりやすく解説!

福岡県医師会ホームページからダウンロード可能です。

公益社団法人
福岡県医師会
FUKUOKA PREFECTURE MEDICAL ASSOCIATION

・お問い合わせ ・サイトマップ

**福岡県医師会診療情報ネットワーク
とびうめネット**

**福岡県医療機関情報案内
ふくおか医療情報ネット**

サイト内検索

『県民の皆様』をクリック⇒『目的・内容で探す』⇒
『知りたい・学びたい』をクリック⇒
「福岡県がん教育推進のための教材」

