



がん教育

出前授業のご案内



「予防と検診」の専門家としてできること

山梨県厚生連健康管理センターは、人間ドック・健康診断・巡回健診・外来診療などで県内の皆さまの健康管理のお手伝いをしています。そんな私たちが、がん教育を通じて若い世代に伝えたいこと、それは「予防と検診」の大切さです。

がんは近年、生活習慣病のひとつとしても考えられるようになり、その予防法についても様々な研究が進んでいます。しかしがんは、遺伝や生活環境など、生活習慣以外の要因で発症することも多くあり、予防一辺倒の教育では不十分であるのと同時に、がんに罹患した方々に対する誤った認識を持たせてしまいます。

そこで予防と同時に、がんを早期発見するための手段である、がん検診の大切さを学ぶ必要もあります。誰でもかかりうることを前提として、規則正しい生活や適度な運動によって他の生活習慣病と同様にがんを予防しながら、定期的ながん検診で早期発見・早期治療をしていくこと。こう

した考えを身につけるために、若いうちのがん教育は大変重要だと考えています。

がんに対する正しい知識を若い世代に伝え、誤解や偏見を無くし、社会全体でがんの予防と早期発見・早期治療に取り組んでいきたい。それが、「予防と検診」の専門家としての、私たち厚生連の願いです。





参加型の授業



柔軟な組み立て



ゆるキャラ登場



驚きの体験

厚生連のがん教育の特徴

保健師・管理栄養士が担当

厚生連のがん教育では、「保健師」と「管理栄養士」が授業を担当します。がんに関する基本的な部分や、がん検診に関する詳しい内容については保健師が担当し、がん予防につながる食事の摂り方や間食時の注意などは管理栄養士が担当します。どちらの内容もクイズやグループワークなどを交え、分かりやすく飽きさせないことを心がけています。

強力な！？助っ人が登場

厚生連にはがん検診普及係として、2人のゆるキャラ、「謙くん」と「信くん」が勤務しています。がん教育の際には、ご希望次第でこの2人も同行しますので、ぜひ呼んであげてください。もちろん、お邪魔であれば必須ではございません。

小学校での授業内容の例

時間	内容	担当
14:30~	会場集合 プロジェクター準備	
14:45~ (5分)	授業開始 あいさつ ↓ 導入	担当教諭
14:50~ (5分)	生活習慣病について ・食事、運動、休養に関係することを理解する ・主なものに心疾患、脳血管疾患、がんがあることを理解する ・心臓病や脳卒中の起こり方について知る	保健師
14:55~ (5分)	がんについて ・怖いものではない、予防ができる ・がん細胞が増えていく成り立ち ・2人に1人がなる病気 ・がんの種類 ……など	保健師
15:00~ (5分)	『がんを予防するには』 ・生活習慣病との関わり ～食事、運動～	
15:05~ (15分)	『食事』 ・エネルギーをとり過ぎないように！ ・塩分をとり過ぎないように！ ・野菜はたくさんとろう！	管理栄養士
15:20~ (8分)	『健康応援メッセージ記入』	保健師
15:28~ (2分)	まとめ	
15:30	終了	

