*５　生活習慣病の予防③*

|  |
| --- |
| がんに対する正しい知識を理解し、予防について考えよう |
| がんについて知っていること       **・**  **・**  **・** |

がんについて知ろう

|  |
| --- |
| がんは、日本人の死亡原因の第位。 |
| 2018年には約　　人ががんで亡くなっている。 |
| がんは日本人の　　人に１人がかかる病気です。 |
| がんは早期に発見することで　　％の人が治ると考えられています。 |
| がんの要因 |

がんの予防について

|  |
| --- |
| がん検診の受診率はあまり高くありません。  なぜだと思いますか。 |

|  |
| --- |
| **Aさんは３０歳。毎朝６時に起床し、ウォーキングをします。朝食はバランスよく、ご飯とだしをきかせた味噌汁、目玉焼き、サラダを食べます。システムエンジニアをしているので、会社ではいつもパソコンに向きあう仕事です。２時間に１回はストレッチをして、体の緊張をほぐすようにしています。**  **今日の昼食は、会社の食堂でラーメンとチャーハンを食べます。さらに、サラダとヨーグルトと果物を追加注文します。だいたい７時ごろまで仕事をします。今夜は友だちと焼き鳥屋で夕食を兼ねて、ビール１杯をゆっくり飲み、話を楽しみながら食事をします。10時ごろ帰宅して、ゆっくりお風呂につかり、11時頃に眠りにつきます。**  **おっと、そういえば、家に職場の健康診断の案内が来ています。今年も健診の予約を入れてしっかりと受ける予定にしています。** |
| 線を引いた理由は |

* がんのリスクを下げる行動や、上げないような行動ついて線を引きましょう。