

高等学校 保健体育（科目保健）
単元名 「生活習慣病などの予防と回復（がん）」（第1学年）*

*学年の指定はなく原則として入学年次及びその次の年次履修することになっている。

1 単元の目標

- (1) 生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であることを理解することができるようにする。
- (2) 生活習慣病などの予防と回復について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
- (3) 生活習慣病などの予防と回復についての学習に主体的に取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①生活習慣病などのリスクを軽減し予防するには、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた健康的な生活を続けることが必要であること、定期的な健康診断の受診が必要であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。 ②がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあること、がんの予防にはがん検診の普及など社会的な対策が必要であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。 ③生活習慣病などの予防と回復には、個人の取組とともに、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。	①生活習慣病などの予防と回復について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見し、説明している。 ②生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明している。	①生活習慣病などの予防と回復について、個人の取組や社会的な対策についての学習に関心を持ち、主体的に取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画（4時間扱い）

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○資料から生活習慣病などについて知る。 ○生活習慣病などのリスクを軽減し予防するための調和のとれた健康的な生活について考える。 ○定期的な健康診断の受診が生活習慣病などの予防に必要なことを知る。	①			観察 ワークシート
2	○日常的にスポーツを計画的に取り入れることが生活習慣病などの予防と回復に有効であることを知る。 ○生活習慣病などの予防と回復について、自他や社会の課題と、それを選択した理由をワークシートにまとめる。 ○まとめた内容をグループで話し合う。		①		観察 ワークシート
③	○がんについて種類や原因などを理解する。 ○がんの予防について、がん検診の目的や早期発見の重要性を理解し、がん検診について考える。	②	②		観察 ワークシート
4	○がんの回復には、患者や周囲の人々の生活の質を保つことや緩和ケアが重要であることを触れ、正しい情報の発信など社会的な対策が必要であることを理解する。 ○がんの治療法について、調べ学習を行い、ワークシートにまとめる。 ○本単元のまとめをする。	③		①	観察 ワークシート

4 本時の指導案（3／4時間）

（1）本時の目標

- がんについて、肺がん、大腸がん、胃がんなど様々な種類があり、生活習慣のみならず細菌やウイルスの感染などの原因もあることについて理解できるようにする。
- がんの予防について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理し、説明することができるようにする。

（2）展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援 (◆評価規準と方法)
導入	<p>1 本時の学習課題について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートで国立がん研究センター「がんを防ぐための新12か条」を予想し、その後、近くの生徒と確認し合う。 ・がんについての正しい知識を身に付け、がんに関する情報について関心をもち、自ら適切に判断し、行動していくことが大切であることを知る。 	個人 ペア	○「がんの正しい知識」が変わる可能性や、「わかっていないこと」が今後わかる可能性があることから、がんに関する情報について関心をもち、「自ら適切に判断し、行動していくことが大切であることを説明する。
展開	<p>2 学習のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習課題】がんの種類や原因などを正しく理解し、その予防について、個人の取組や社会的な対策について考えてみよう。</p> </div>		
	<p>3 がんについて種類や原因などを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートでがんのリスク要因、予防要因を予想し、その後、近くの生徒と確認し合う。 ・主ながんの種類や原因について理解する。 <p>4 がんの予防について、がん検診の目的や早期発見の重要性を理解し、がん検診について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診について自分の考えをワークシートに記入し、その後、班で発表し合う。 ・がん検診の目的や早期発見の重要性を理解する。 ・国が推奨するがん検診について理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【発問】対象となるがんや対象年齢はどのように決まっているのだろう。</p> </div>	個人 ペア 全体	<p>◆知識・技能-②（学習活動3） 【観察・ワークシート】</p> <p>◆思考・判断・表現-②（学習活動4） 【観察・ワークシート】</p> <p>○がんの予防について、個人の取組とともに社会的対策として、がん検診があることが理解できるようにする。</p> <p>○がん検診を、がんやがん検診に関する資料と関連付けて考えることで理解を深め、がんの予防について、自分で判断し行動することができるようにする。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの死亡数、罹患数の特徴を知り、がん検診の受診年齢について考える。 ・日本のがん検診受診率について知る。 ・がん検診を受診しない理由について考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【発問】がんの予防について、 ①自己の取組 ②がん検診の普及の取組 ③がん検診以外の社会的取組 の観点から考えを整理してみよう。</p> </div> <p>・ワークシートに記入し、班で発表後、全体共有する。</p>	全体 個人 班 全体	○がんの予防について、生活場面を想定し、実感を持って考えるよう促す。また、自ら情報を得て、適切に判断し行動していくことが重要であることが理解できるようにする。
まとめ	<p>5 本時の学習のまとめをする。</p> <p>がんの予防には、個人の取組に加えて、がん検診などの社会的な対策が大切であることを確認する。</p>	全体	○次時はがんの回復について学習することを知らせる。

5 資料等

(1) ワークシート

がんの予防 ワークシート

1年 組 氏名

○ がんを防ぐための新 12 か条はどれだろう？ □してみよう。

<input type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input type="checkbox"/> 適度に運動
<input type="checkbox"/> 他人のたばこの煙を避ける	<input type="checkbox"/> 適切な体重維持
<input type="checkbox"/> お酒はほどほどに	<input type="checkbox"/> 焦げた部分はさける
<input type="checkbox"/> 毎日、変化のある食生活を	<input type="checkbox"/> かびの生えたものに注意
<input type="checkbox"/> バランスのとれた食生活を	<input type="checkbox"/> 日光に当たりすぎない
<input type="checkbox"/> 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに	<input type="checkbox"/> ウイルスや細菌の感染予防と治療
<input type="checkbox"/> 塩辛い食品はひかえめに	<input type="checkbox"/> 定期的ながん検診を
<input type="checkbox"/> 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	<input type="checkbox"/> 体を清潔に
<input type="checkbox"/> 野菜や果物は不足にならないように	<input type="checkbox"/> 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
<input type="checkbox"/> 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	<input type="checkbox"/> 正しいがん情報でがんを知ることから

○ がんについてわかっていること

	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
喫煙						
飲酒						
肥満						
運動						
感染						

【選択肢①】
↑：がんになるリスクを上げる
↓：がんになるリスクを下げる

【選択肢②】
◎：要因として確実
○：要因としてほぼ確実
△：要因としての可能性

○ がんの種類や原因について

○ がん検診について

私はがん検診を 受診します 受診しません
なぜなら、

○ がん検診について

○ がんの予防に必要な対策について、自分の考えを整理してみよう。

【① 自己の取組について】

【② がん検診の普及に必要な取組について】

【③ がん検診以外に必要ながんの予防の社会的な取組について】

がんについて、生活習慣のみならず感染などの原因もあることについて考えるよう促します。

〈想定される記載〉

- ・早期発見できた方が、治療しやすいと思うから受診する。
- ・長生きしたいから受診する。
- ・時間や費用がかかるから受診しない。
- ・がんが見つかるのが怖いから受診しない。

〈想定される記載〉

【①自己の取組】

- ・生活習慣を整える。
- ・定期的ながん検診を受診する。
- ・がんについての正しい情報を得る。

【②がん検診普及の取組】

- ・学校でがんについて講演や授業を行う。
- ・インターネットやメディア等で、がん検診の正しい情報を発信する。
- ・テレビCMや広告に芸能人を起用する。

【③社会的な取組】

- ・がんについての相談窓口をつくる。
- ・体験談を聞ける機会をつくる。
- ・がんについての正しい情報を若者が見るような工夫をする。

(2) スライド (抜粋)

がんを防ぐための新12か条

<input checked="" type="checkbox"/> たばこは吸わない	<input checked="" type="checkbox"/> 過度に運動
<input checked="" type="checkbox"/> 他人のたばこの煙を避ける	<input checked="" type="checkbox"/> 適切な体重維持
<input checked="" type="checkbox"/> お酒はほどほどに	<input type="checkbox"/> 焦げた部分はさける
<input type="checkbox"/> 毎日、変化のある食生活を	<input type="checkbox"/> かびの生えたものに注意
<input checked="" type="checkbox"/> バランスのとれた食生活を	<input type="checkbox"/> 日光に当たりすぎない
<input type="checkbox"/> 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに	<input checked="" type="checkbox"/> ウィルスや細菌の感染予防と治療
<input checked="" type="checkbox"/> 塩辛い食品はひかえめに	<input checked="" type="checkbox"/> 定期的ながん検診を
<input type="checkbox"/> 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる	<input type="checkbox"/> 体を清潔に
<input checked="" type="checkbox"/> 野菜や果物は不足にならないように	<input checked="" type="checkbox"/> 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
<input type="checkbox"/> 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	<input checked="" type="checkbox"/> 正しいがん情報でがんを知ることから

がんの予防

がんの正しい知識

変わるかも!?

がんについてわかっていないこと

わかるかも!?

がんについての情報に関心を持ち続け、自ら適切に判断し、行動していくことが大切

がんについてわかっていること

	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
喫煙	↑◎					
飲酒						
肥満						
運動	↓△					
感染						

【選択肢①】
 ↑ : がんになるリスクを上げる
 ↓ : がんになるリスクを下げる

【選択肢②】
 ◎ : 要因として**確実**
 ○ : 要因として**ほぼ確実**
 △ : 要因としての**可能性**

がんの主な原因

原因	男性 (%)	女性 (%)
生活習慣	53.3	27.8
感染	29.7	27.8
変種喫煙	0.2	17.5
喫煙	22.8	5.0
飲酒	9.0	1.2
塩分摂取	1.9	2.5
過体重・肥満	0.8	1.6
野菜摂取不足	0.7	1.2
果物摂取不足	0.7	0.8
運動不足	0.3	0.6
野菜摂取不足	0.3	0.4

・がんの原因は生活習慣や細菌・ウィルスなどの感染が考えられる
 ・まれに遺伝が関与するものや原因がよく分かっていないがんがある
 ・小児がんは生活習慣が原因となるものではない

がん検診の目的

がん検診の目的は、がんを**早期発見し、適切な治療を行うこと**で**がんによる死亡を減らすこと**

- 検診は**症状のない人が対象**で、ターゲットとする病気を発見するために**行われるもの**
- 検診には**不利益(デメリット)**もあることから、**症状のない人が受けたときに利益(メリット)が不利益を上まわる検診だけ**を受けるようにする

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

がん検診について考えよう

がんの進行度別に見た5年生存率

進行度	5年生存率 (%)
I期	92.8
II期	84.7
III期	54.2
IV期	11.5
全体	67.8

出典:文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

国が推奨するがん検診

科学的な方法によって**がん死亡率の減少が検証**されている

種類	対象者	受診間隔	主な検査項目
胃がん検診	50歳以上	2年に1回	胃部X線検査 もしくは胃内視鏡検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	子宮頸部の細胞診
肺がん検診	40歳以上	年1回	胸部X線検査 (痰の検査:対象者)
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	マンモグラフィ
大腸がん検診	40歳以上	年1回	便潜血検査

※ 当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回でも可
 出典:文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

がん検診について考えよう

がん検診の受診率

ほとんどの受診率が**50%に達していない**

がん種別	男性 (%)	女性 (%)
胃がん	48.0	37.1
肺がん	53.4	45.6
大腸がん	47.8	40.9
乳がん	47.4	43.7
子宮頸がん	-	43.7

出典:文部科学省「がん教育推進のための教材」(一部改変)

がん検診について考えよう

がん検診を受けない理由

理由	割合 (%)
受ける時間がないから	30.6
健康状態に自信があり、必要性を感じないから	29.2
心配なときはいつでも医療機関を受診できるから	23.7
費用がかかり経済的にも負担になるから	15.9
がんであると分かるのが怖いから	11.7
うっかり受診するのを忘れてしまっているから	8.2
検査に伴う苦痛に不安があるから	7.6
がん検診そのものを知らないから	6.5
受ける場所が不便だから	5.8
がん検診を受けても、見落としがあると思っているから	5.8
その他	7.6
わからない	3.9

出典:内閣府「がん対策に関する世論調査」(428)より作成

がんの予防について考えよう

I期で発見? IV期で発見?

治療の痛さやつらさは?
 仕事はどうなる?
 家族の気持ちは?
 生活は?

図の出典:文部科学省「がん教育推進のための教材指導参考資料」