

# 知っていますか？ “がん” のこと

～がんになるリスクを減らす～



## がんは予防できるの？① ～生活習慣でリスクを減らす～

禁煙、節酒、バランスの良い食事、運動などに心がければ、がんになるリスクを4割程度まで減らせるといわれています。しかし、どんなに生活習慣に気を配っても、がんを防ぎきることはできません。生活習慣の改善と合わせて、定期的に継続してがん検診を受けることが大切です。

### <日本人のためのがん予防法>

推奨① 喫煙「たばこは吸わない」「他人のたばこの煙をできるだけ避ける」

目標 たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。



推奨② 飲酒「飲むなら節度のある飲酒をする」

目標 飲む場合は1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで。日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

推奨③ 食事「食事は偏らずバランスよくとる」

\* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする

\* 野菜や果物不足にならない

\* 飲食物を熱い状態でとらない

目標 ・食塩は1日当たり男性なら8g未満、女性7g未満にする  
(高塩分食品(塩辛や練りうになど)は週1回以内に控える)  
・野菜や果物を毎日とる(野菜は350gとる)



推奨④ 身体活動「日常生活を活動的に」

目標 ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加え、週1回程度は活発な運動を加えましょう。

推奨⑤ 体形「成人期での体重を適正な範囲に」

目標 中高年期男性のBMI21～27、中高年期女性で21～25の範囲内になるよう、体重を管理しましょう。<BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>>



推奨⑥ 感染「肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を」、「機会があればピロリ菌感染検査を」

目標 地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は、専門医に相談しましょう。

機会があればピロリ菌の検査を受けましょう。感染している場合は、専門医に相談しましょう。禁煙する、塩や高塩分食品の取りすぎに注意する、野菜・果物が不足しないようにするなどの胃がんに関係の深い生活習慣に注意することも大切です。



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」から