

がんを予防する

右の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男女とも約4割、がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。

5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクはほぼ半減する！



毎日の食事

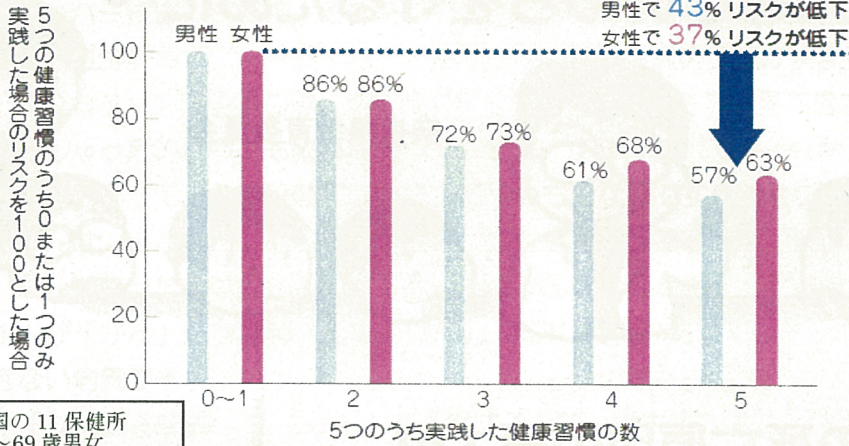
食べるものに偏りがあると、がんになるリスクが高くなります。栄養のバランス偏らないよう、好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。

- ・バランスのとれた食生活を
- ・塩辛い食品を控えめに
男性・女性ともに
1日8g
(奈良県食塩摂取量の目標値)
- ・野菜やくだものを豊富に

《野菜・くだもの重さの目安》



5つの健康習慣でがんになるリスクが低くなります



全国の11保健所
40~69歳男女
総計140,420人対象

Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成

科学的根拠に基づくがん予防 (国立がん研究センターがん予防サービス) より、抜粋

がんを防ぐ生活習慣

たばこ

たばこは大人になっても吸わない！
他者のたばこの煙をできるだけ避ける

肺がん

がん細胞を作る原因と関係が深いのは、たばこです。

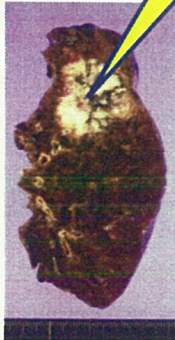
たばこの煙には、約200種類もの「発がん物質」が含まれています。喫煙は、肺のほか、胃、肝臓など、さまざまながんになるリスクを高めます。

自分でたばこを吸わなくても、他人が吸うたばこの煙(副流煙)を吸ってしまうと、肺がんになるリスクが高まることもわかっています。

資料提供: 佐藤功
(香川県立保健医療大学教授)



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺



出典: 禁煙推進医師歯科医師連盟 HP より転載



がんが
身を守
正しい
がん

とり過ぎない
やせ過ぎない

とり過ぎもやせ過ぎも、がんになりやすくなります。とりすぎたりやせすぎたりすると、様々な病気にもかかりやすくなります。

BMI値 = (体重 kg) / (身長 m)²
男性は21~27
女性は19~25



定期的な

子どものころから習慣を身につけて、運動を続けることが大切です。



30分以上の
を週2日以上