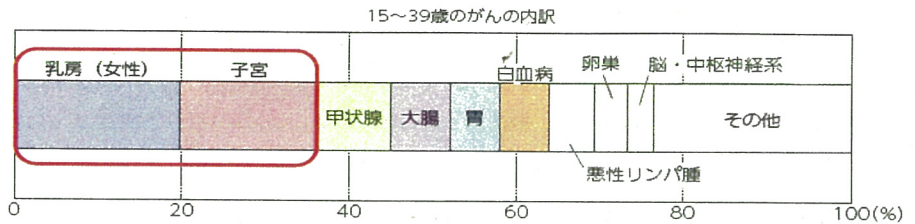
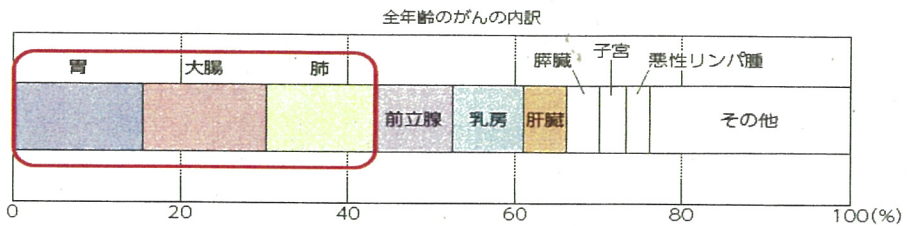


	食品	塩分量(g)
漬物	うめし 1個(10g)	2.2
	たくあん (30g)	1.2
調味料	しょうゆ (大さじ1杯)	2.6
	みそ (大さじ1杯)	2.2
家庭のおかずなど	ウスターソース (大さじ1杯)	1.5
	ピザ (1枚)	3.3
	ミートソーススパゲティ (1人分)	3.4
	五目ちらし (1人分)	3.2
	親子丼 (1人分)	3.8
	きつねうどん (1人分)	5.4
	カップラーメン 1個	5.1
	カップ焼きそば 1個	5.6

# がんを見つける

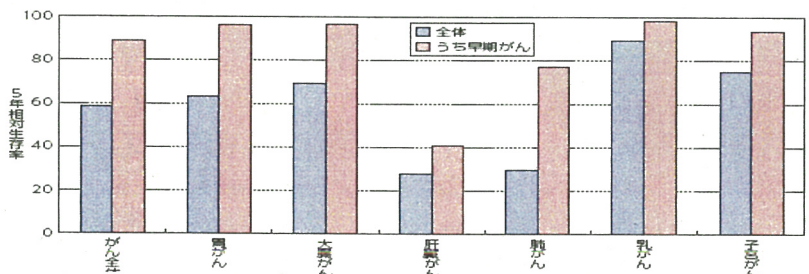
若い世代としては、乳がんと子宮がんが多い！



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

日本人の3大がんは、胃がん、大腸がん、肺がんです。これらのがんは、生活習慣である程度予防が可能です。一方、15~39歳のがんでは、女性の乳がんと子宮がんが約4割を占めています。この2つは、早期発見・早期治療をすることにより、死亡率を減少させることができます。

## 早期のがんは9割治る



「健康な生活を送るために（高校生用）  
文部科学省」より抜粋

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

「5年相対生存率」 がんと診断されてから5年後の生存者の割合を算出し、これを患者と同じ性・年齢・出生年の一般の人が生存する確率で除し、百分率(%)で表記したもの、データ：2003-2005年診断例の5年相対生存率

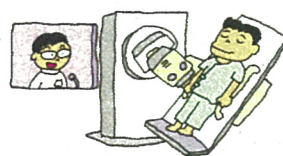
## がんを早期に発見する方法 = がん検診

症状が出る前にかん検診を受けることが大切

生活習慣などに気を付けていても、がんになる可能性はゼロではありませんが、多くのがんは、がん検診で早く見つけて、早く治すことができます。

## 厚生労働省が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

**胃がん検診**  
胃バリウム検査  
40歳以上  
年1回



**肺がん検診**  
胸部レントゲン  
40歳以上  
年1回



**大腸がん検診**  
便潜血反応  
40歳以上  
年1回



**乳がん検診**  
視触診  
マンモグラフィ  
40歳以上  
2年に1回



**子宮がん検診**  
細胞診  
20歳以上  
2年に1回



H28.2.現在

るが食

出典：五訂増補日本食品成分表、毎日の食事のカロリーガイド五訂  
前編-外食編/ファストフード・コンビニ編/市販食品編/家庭の  
かず編- (女子栄養大学出版部)

野菜・くだもの不足にならないように！  
1日野菜 350g+くだもの 200g を目安  
こしましょう。

	かぼちゃ 1切れ25g		みかん(中) 80g
	トマト1個 120g		りんご1個 200g

ら  
らためには  
生活習慣と  
検診

## お酒

う運動す  
大人になる  
ることが

お酒は1日あたりの適量を守り、飲み過ぎないことが大切です。

• 1日のアルコール量：23g  
《日本酒1合→23g・ビール500ml→20g》  
• 飲めない人は、無理に飲まない  
(未成年の飲酒は未成年者飲酒禁止法で禁止されています。)



運動